

# اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج

امامک سائنٹسٹ انجینئر سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

نظر ثانی:- ڈاکٹر محمد عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم سی پی ایس (فیملی میڈیسن)۔ (ایگزیکٹو ڈائریکٹر IHS)

ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم پی ایچ





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ساتھ نام اللہ تعالیٰ کے جو برگزیدہ، ہر وقت مہربان اور رحم کرنے والا ہے

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

اور جب میں (کسی بھی وجہ سے) بیمار ہوتا ہوں  
تو وہ (اللہ تعالیٰ) مجھے شفا دیتا ہے۔

(الشعراء، آیت 80)





## القرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن

فَاِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَعَلَيْنَا الْحِسَابُ ” (پس تم پر (اللہ تعالیٰ کا پیغام) پہنچانا ہے اور ہم پر حساب لینا ہے)۔

القرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن کا مقصد یہ ہے کہ کتاب اللہ کے نور سے دنیا کو جگمگا دیا جائے اور انسانیت کو سائنٹیفک انداز میں اسلام جو انسان کے لئے اصل دین ہے سے روشناس کروایا جائے۔ اس کے علاوہ مصیبت زدہ انسانوں خصوصاً نئے مسلمانوں کے مسائل حل کرنے میں مدد کی جائے۔

ہمارا مشن یہ ہے کہ آج اگر 100 میں سے 25 آدمی کلمہ شہادت کا اقرار کرتے ہیں تو اکیسویں صدی کے آخر تک زیادہ نہیں تو دنیا کی آدمی آبادی اس بات کی گواہی دے کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تمام انسانیت کے لئے آخری نبی اور رسول ہیں۔ اس عظیم مشن کے ساتھ ساتھ ہم مسلم ائمہ کے لئے نظام خلافت کے احیاء کے لئے دعا کرتے ہیں تاکہ مسلمان پھر سے اکٹھے ہو کر ایک جسد واحد بن جائیں۔

اس سلسلہ میں بنیادی اقدام مساجد کا قرون اولیٰ کے نمونہ پر احیاء ہے تاکہ معاشرہ کے لئے یہ مبنی خلافت کا کردار ادا کریں اور ان کے جوڑے بڑھتے بڑھتے امر کی سطح پر سیاسی نہیں تو کم از کم اسلام کی روحانی خلافت تو معرض وجود میں آجائے۔

ہم یقین رکھتے ہیں کہ انسانیت کی سب سے بڑی خدمت اُسے جہنم میں گرنے سے بچالینے میں ہے۔ اگر آپ کی کوششوں سے ایک آدمی بھی راہ ہدایت پا جائے تو اس کا اجر دنیا کے تمام خزانوں کے مل جانے سے زیادہ ہے۔ علمی سطح پر تبلیغ اسلام کے لئے ہماری کوششوں میں تحقیق و تصنیف، مختلف زبانوں میں مکتبہ لٹریچر کی اشاعت اور تقسیم کا کام شامل ہے جس کے لئے دنیا بھر میں سے اسلام کے سکالرز، علماء و محققین اور دانشوروں سے رابطے استوار کئے جاتے ہیں، تاکہ مسلم ائمہ ایک مضبوط علمی، عملی، اسلامی شورائی، فلاحی بین الاقوامی معاشرہ بنانے میں اپنا اخلاقی فرض پورا کر سکے۔ (بقیہ آخری صفحہ پر)



# اسلام کا ہمہ گیر نظامِ صحت اور فطری طریقہ علاج

”رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاج بالغذا اور علاجِ بالدعا پر مبنی جسمانی اور روحانی قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، فوری علاج کے لئے جڑی بوٹیوں پر مشتمل تقریباً 236 فطری نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے متناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات، جن پر عمل پیرا ہو کر انشاء اللہ آپ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور اگر کبھی بیمار پڑ جائیں تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت پاسکتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں آج کل کے مقبول علاج کے طریقے اپنے ذیلی مضر صحت اثرات اور مہنگائی کی وجہ سے جسم اور جیب دونوں پر ناقابلِ برداشت بوجھ ہیں۔ انشاء اللہ یہ کتاب ہر گھر کے لئے ضروری اور باعثِ برکت ہوگی۔“

ایٹاک سائنسٹ، انجینئر سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

نقرا نی: ڈاکٹر محمد عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم سی پی ایس (فیل سڈین) (ایگزیکٹو ڈائریکٹر IHS)

ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم بی ایچ



اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج

”رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاجِ بالغذ اور علاجِ ہلذ عا پر مبنی جسمانی اور روحانی قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے فوری علاج کے لئے جڑی بوٹیوں پر مشتمل 236 فطری نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے مناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات، جن پر عمل پیرا ہو کر انشاء اللہ آپ بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور اگر کبھی بیمار پڑ جائیں تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت پاسکتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں آج کل کے مقبول علاج کے طریقے اپنے ذیلی مُضر صحت اثرات اور مہنگائی کی وجہ سے جسم اور جیب دونوں پر ناقابلِ برداشت بوجھ ہیں۔ انشاء اللہ یہ کتاب ہر گھر کے لئے ضروری اور باعثِ برکت ہوگی۔

سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)

مصنف

ڈاکٹر محمد عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم سی پی ایس (فیلی میڈین) انگریزی ڈائریکٹر (IHS)

نظر ثانی

ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود ایم بی بی ایس۔ ایم پی ایچ

پبلشر

مسلم میڈیکل ریسرچ فورم، IHS Children Hospital، سٹریٹ نمبر 30، خورشید

مارکیٹ، سیکٹر 10/1، اسلام آباد

دارالحکمت انٹرنیشنل، C-60، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

ڈسٹری بیوٹر

sbm Mahmood1213@yahoo.com, info@mmrforum.com

ای میل

www.darulhikmat.com

ویب سائٹ

حافظ محمد عید محمد دی

کمپیوٹر کمپوزر

نومبر 2011 تعداد: 2000

پہلا ایڈیشن

تعداد: 2000

دوسرا ایڈیشن (ترمیم شدہ)

Rs. 650/-

قیمت

ہر قسم کے جملہ حقوق بحق مسز نسیم کیفی محمود بیگم سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) محفوظ ہیں۔



# افتساب

اُن کے نام جو

اسلام کے حفظانِ صحت کے اُصولوں پر عمل کرنا چاہتے ہیں

اور

جو اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ صحت مند  
زندگی کے لئے روحانی اور جسمانی صحت دونوں  
ہی ضروری ہیں



## تبصرہ

ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ (لاہور آئی اینڈ جنرل ہسپتال، بوستان شیر ربانی، رائے ونڈ روڈ، لاہور)

کتاب ہذا کے مصنف نیک کلیر سائنسدان جناب سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) (جنہوں نے قرآن کی حقانیت کو سائنسی استدلال اور مدہان صادقہ کے ذریعہ اَلَمْ نَشْرَحْ کرنے کے لئے زندگی وقف کر رکھی ہے)، کسی رسمی تعارف کے محتاج نہیں۔ اُن کا قرآن پاک پر تحقیقی و جاں سوز کام بڑا دقیق اور اُس کی مقدارِ مختیر العقول ہے۔ اللہ سبحان و تعالیٰ نے قرآن اور صاحب قرآن کے ذکر کو بلند کرنے کے طفیل ان کا (مصنف کا) ذکر بھی اقصائے عالم میں بلند کر دیا ہے۔

مشہور دُعا ”اَللّٰهُمَّ زِدْ قُرْآنَ“ کے مصداق اب سلطان بشیر محمود صاحب نے ”اسلامی طب“ کے میدان میں طبع آزمائی سے ایک قابلِ تحسین کارنامہ انجام دیا ہے۔ یہ کتاب اُن کی بدسوں کی ریاضت کا ثمر ہے۔ جس کے لکھنے سے اُن کا مقصدِ وحید صرف یہ ہے کہ قرآن حکیم اور صاحب قرآن پر ایمان رکھنے والے مرد و زن اس دُنیاوی ارضی زندگی میں نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی اور روحانی طور پر بھی مکمل صحت مند رہیں اور خدا نخواستہ اگر بیمار بھی پڑ جائیں تو نہایت ارزاں دستیاب عام جڑی بوٹیوں، نباتی دواؤں اور غذا میں مستعمل عام اشیاء کے استعمال سے بطریق احسن شفا یاب ہو سکیں اور اس طرح طبِ جدید (Alopathy) میں مروجہ دواؤں (جو اکثر غیر نباتی (Inorganic) اور نامیاتی (Organic) ہوں) کے استعمال کے نتیجے میں لاحق ہونے والے مُضر اثرات سے بچا سکے۔ اکثر حضرات اس حقیقت سے باخبر ہوں گے کہ طبِ جدید میں شائد ہی ایسی کوئی دوا ہو جس کے مُلحہ مُضر اثرات (Side Effect) نہ ہوں اور پھر اُن مُضر اثرات کے دفعان کے لئے دوسری مُصلح ادویات دینی پڑتی ہیں۔ جدید نامیاتی (Inorganic) لیبارٹری میں تیار کردہ دوائیں زود اثر تو ہوتی ہیں لیکن ان کے زیادہ اور لگاتار استعمال سے بدن کی

قدرتی قوت مدافعت (جوانسانی جسم میں ودیعت کی گئی ہے) کمزور ہو جاتی ہے۔ یوں انسانی جسم بیماریوں کی مدافعت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور مجموعی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔

سلطان بشیر محمود صاحب اس جدید طریقہ علاج کے بالقابل دُستی صحت کے لئے ایک آسان، کم خرچ اور بالانشین لائحہ عمل (جو طب نبوی اور کتاب شفاء و ہدایت (یعنی قرآن) سے اخذ کردہ روشنی پر مشتمل ہے) تجویز کرتے ہیں جو آسانی سے قابل عمل، بُرے اثرات سے مُنہ اور انسانی جسم کی قوت مدافعت کو بڑھانے کا باعث بھی ہے۔ لہذا اسلام کے ہمہ گیر نظام صحت عمل پیرا ہونے اور صحت مند زندگی گزارنے کے علاوہ اس سے قومی، مالی منفعت بھی ہوتی ہے کیونکہ اسلامی طب ارزاں، نباتی، اجزائے غذا اور قرآنی آیات شفا پر مبنی ہے۔ متبادل نظام صحت خصوصاً ایلو پیتھی نہایت مہنگا ہونے کی وجہ سے عوام کی پہنچ سے باہر ہے۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے اپنے اس تجویز کردہ نظام کی بنیاد سراسر آیات قرآن اور ارشادِ ہائے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر رکھی ہے۔ اس لئے کہ ارشادِ ربانی ہے:- **وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** ”اور ہم نے اس قرآن میں شفاء اور رحمت نازل کی ایمان لانے والوں کے لئے“۔ (سورۃ بنی اسرائیل، آیت 82)

فرمانِ رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ:- **تَاْكُلُوْا وَادْهِنُوْا**۔ **فَاِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ۔ فَاِنَّ فِيْهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِيْنَ ذَاۗءٍ وَمِنْهُمْ الْجِزَامُ** ”زیتون میں ستر (70) بیماریوں سے شفاء ہے اور اُس میں کوڑھ (Leprosy) بھی شامل ہے“۔

کتاب کے اس تعارف کے بعد میں مسلمانوں کو اس طریقہ علاج کو آزمانے اور اس کی برکات اور فیوض سے مستفیض ہونے کی پُر زور دعوت و ترغیب دیتا ہوں۔ ان میں سے اکثر نسخے میرے آزمائے ہوئے ہیں۔ حقانیت پر یقین رکھنے والوں کی خدمت میں یہ بھی التماس کروں گا کہ نہ صرف اس پر خود عمل پیرا ہوں بلکہ اپنے حلقہ اثر و نفوذ میں بھی اس طریقہ علاج کی ترویج کریں۔ خود بھی صحت مند رہیں، بیماریوں سے بچیں اور دوسرے کو بھی بچائیں تاکہ ہم سب پاکستانی صحت مند قوم بن جائیں۔ آمین۔ خدا آپ سب کو بخیر و عافیت رکھے اور ہمارے پیارے ملک میں کسی بھی شہری کے لئے حیاتِ مجرم اور زندگی وہال نہ ہو۔ آمین ثم آمین



اسلامی طریقہ علاج پر عمل پیرا ہونے سے صحت کے لئے جو فوائد انسانی جسم کو پہنچتے ہیں اُن کا ایک واضح تاریخی ثبوت یہ بھی ہے کہ ہمارے آباؤ اجداد کی مجموعی صحتیں (جو اسلامی طریقہ علاج اور علاج بالغذا پر یقین رکھتے اور عمل پیرا بھی تھے) ہماری موجودہ نسل کے مقابلے میں جسمانی، ذہنی اور روحانی لحاظ سے بدرجہ ہا بہتر تھیں۔ پس کوئی وجہ نہیں کہ اگر ہم آج بھی اُسی طریقہ علاج پر عمل پیرا ہو جائیں تو ہماری صحتیں بھی اُن کی طرح قابل رشک نہ ہوں۔

شراب کہن پھر پلا ساقیا  
وہی جام گردش میں لا ساقیا (علامہ اقبال)



بسم اللہ الرحمن الرحیم

## تبصرہ

ندیم احمد لطیف (فعلیہ تحقیق، سلطانہ فاؤنڈیشن، اسلام آباد)

کیا ایسے معاشرہ کا تصور ممکن ہے جو بیماریوں سے پاک ہو، جہاں کوئی بیمار نہ پڑتا ہو؟ جی ہاں! ریاست مدینہ نے اس معاشرہ کا نمونہ بھی دکھایا جہاں کوئی بیمار نہ ہوتا تھا اور ایک غیر ملکی طبیب سال بھر مدینہ منورہ رہا لیکن کوئی مریض اس کے پاس نہ آیا۔ تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ مدینہ کے لوگ تعلیمات نبویؐ، تعلیمات اسلام پر عمل پیرا تھے اس لئے بیمار نہ ہوتے تھے (اگر ہوتے تو طب نبویؐ اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیم فرمائی ہوئی ادویہ ہی ان کے لئے کافی ہوتی تھیں)

جیسا کہ کتاب کے نام سے ہی ظاہر ہے، اس میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کی روشنی میں حفظانِ صحت، علاج بالغذا اور علاج بالذہا پر مبنی جسمانی اور روحانی قوت مدافعت بڑھانے کے طریقے، فوری علاج کے لئے جڑی بوٹیوں پر مشتمل تقریباً 236 فطری

نسخہ جات، صحت مند زندگی کے لئے مناسب خوراک اور کلام اللہ سے شافی اذکار کے متعلق انتہائی قیمتی معلومات دی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر انسان بڑی حد تک بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے اور اگر کبھی بیمار پڑ بھی جائے تو مناسب پرہیز، غذا، دُعا اور سادہ قدرتی اشیاء کے استعمال سے صحت پاسکتا ہے۔

کتاب کا پس منظر بیان کرتے ہوئے ایٹمی سائنسدان، انجینئر سلطان بشیر محمود فرماتے ہیں کہ ایک سائنسدان، انجینئر ہونے کے ناطے تحقیق اور ایجاد سے مجھے جوشغف ہے، اس سے فائدہ اٹھاتے ہوئے میں نے صحت ہو یا بیماری، زندگی کے مختلف شعبوں کو سمجھنے کی حتی الوسع کوشش کی ہے اور اس مقصد کے لئے بعض اوقات اپنی ذات پر ایسے تجربات بھی کئے جو دوسروں کے نزدیک نہ صرف فضول بلکہ محض حماقت کہے جاسکتے ہیں لیکن میں سمجھتا ہوں کہ انہی فضول اور بے فائدہ تجربوں سے میں نے بہت کچھ سیکھا اور زندگی میں بہت سی صحیح راہوں کے انتخاب میں مدد بھی ملی۔ اپنی 70 سالہ زندگی میں صحت اور بیماریوں کے بے شمار تجربات سے گزرنے کے بعد اسلام کے نظام صحت پر میری یہ کتاب مروجہ طریقہ علاج کے خلاف رد عمل کے نتیجہ میں ہے جو نہ صرف مہنگا ہے بلکہ خطرناک ذیلی اثرات کا بھی حامل ہے۔ جب کہ اسلام کا نظام صحت انسان دوست اور انسانی فطرت پر مبنی ہونے کی وجہ سے محفوظ بھی ہے۔ اس کا ہدف بیماری کو جڑ سے نکالنا ہے، جبکہ مروجہ طریقہ علاج میں بیماری کو مختلف کیمیکلز سے دہایا جاتا ہے۔ اس لئے جب بھی اُسے موقع ملے وہ پھر کسی نہ کسی شکل میں نکل آتی ہے۔ بعض اوقات تو اُس کا جوابی حملہ اتنا خطرناک ہوتا ہے کہ ڈاکٹر بے بس ہو جاتے ہیں۔ یوں لا علاج بیماریاں بڑھتی ہی جارہی ہیں اور اس سے دوائیاں بنانے والی کمپنیاں امیر سے امیر تر ہوتی جارہی ہیں۔

اسی سلسلہ میں سلطان بشیر محمود صاحب نے 2007 میں ”اسلامی نظام صحت“ کے موضوع پر ایک سیمینار کرایا جس میں ڈیڑھ سو کے قریب ڈاکٹروں اور صحت کے ہارے میں سنجیدہ شخصیات نے حصہ لیا۔ ان سب کے مقالات کالب لہاب یہ تھا کہ آگ بھی اگر لوگ اسلام کے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کریں تو بہت کم بیمار ہوں اور جو بیمار ہوں وہ بہت تھوڑے خرچ سے



صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ سیمینار میں شریک ماہرین نے اس بات پر خاص زور دیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں بیماری کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت یعنی قوت مدافعت رکھی ہے۔ یہ قوت مضبوط ہو تو بیماری انسان پر قابو نہیں پاسکتی۔ اسلام کا نظام صحت اس کو بڑھاتا ہے۔

ماہرین نے بہت ساری (موجودہ) بیماریوں کی وجہ انسان کے ذہنی خلفشار (Psychic Reasons) کو قرار دیا۔ یعنی یہ کہ لوگوں کے گناہ اور ان کے لاشعور میں دبی ہوئی خواہشات، لالچ، حسد، خوف، غم وغیرہ کسی نہ کسی جسمانی بیماری کے روپ میں نمودار ہوتے رہتے ہیں۔ اگر ہم چاہیں تو اسلامی نظام صحت میں ان بیماریوں کا بھی شافی علاج موجود ہے۔ حقیقت میں اسلامی نظام صحت کی ابتداء ماں کے پیٹ سے ہو جاتی ہے۔ اس دوران ماں باپ کی نیک خواہشات، مثبت سوچ اور اعمال صالح جیسے عوامل بچے کے وراثتی سلسلہ (جمنز) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ نیز بچے کی ابتدائی تعلیم و تربیت کے اثرات بھی تا حیات باقی رہتے ہیں۔

اسلامی نظام صحت فطری سائنس ہے جو اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے انسانوں کو سکھائی جسے جدید اصطلاح میں نیچر تھراپی کہتے ہیں۔ مغربی ممالک میں اس پر کافی کام ہو رہا ہے لیکن افسوس کہ مسلمان اپنے اس ورثے کو چھوڑ چکے ہیں۔ ایک جنرل پبلک سروے کے مطابق اب بھی اکثر لوگ اس طریقہ علاج کے قائل ہیں اور اس پر اعتماد رکھتے ہیں لیکن ان کی شکایت ہے کہ اس طریقہ کے ماہرین ہی نہیں ملتے۔

جس طرح حضرت خواجہ نظام الدین اولیاء رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کی ”کشف المحجوب“ کے بارے میں فرمایا تھا کہ ”جس کا کوئی پیر (مرشد) نہ ہو، اسے کشف المحجوب کے مطالعہ سے پیر مل جائے گا“۔ اسی طرح کہا جاسکتا ہے کہ ”جس کا کوئی طبیب نہ ہو، اسے سلطان بشیر محمود صاحب کی کتاب ’اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج‘ کے مطالعہ سے طبیب مل جائے گا۔ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے اور اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے۔ کتاب کی ایک خوبی آخر میں دی گئی انڈکس ہے جو عموماً ہماری کتابوں میں نہیں ہوتی“۔



## تبصرہ

میجر (ر) امیر افضل خان (حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سپاہی) 19 قلاب لائنز، راولپنڈی

یہ عاجز اپنی علمی کم مائیگی کے باوجود ملک کے مایہ ناز سائنسدان اور دانشور سلطان بشیر محمود صاحب کی کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ پر ملک اور قوم کی ایک ضرورت کے مد نظر اپنا تبصرہ پیش کر رہا ہے، ورنہ اس وسیع اور دقیق مضمون کے ساتھ بڑے بڑے ماہرین بھی انصاف نہیں کر سکتے۔ اس لئے کہ یہ ایک پیچیدہ سائنسی علم بھی ہے، جہاں موجودہ ترقی یافتہ نظاموں کے صحت کے نظاموں کا ساتھ موازنہ خود بخود اور ضروری عمل بن جائے گا۔ اس لئے میرا مختصر تبصرہ صرف ان نکات کی کچھ نشاندہی کر سکے گا، جو عام فہم ہیں اور میں خود ان کو کچھ سمجھ سکا۔

سلطان بشیر محمود صاحب کو اللہ تعالیٰ نے عاجزی کے علاوہ ایسی عظیم شخصی صفات سے نوازا دیا ہے کہ وہ از خود ایک ”ادارہ“ ہیں جن کے بارے میں کچھ عملی اشارے اس تبصرہ میں خود بخود قارئین کے سامنے آتے رہیں گے۔ مثال کے طور پر جناب سلطان بشیر محمود صاحب زندگی کے ”میدان“ میں اس انگریزی تلمیح کو صحیح نظر کے طور پر لے کر داخل ہوئے ہیں۔

There is no limit to what one can do if he does not bother, who gets the credit for it.

سلطان بشیر محمود صاحب کے سامنے ان کے ہر عمل میں قوم اور ملک کے لئے بھلائی ہے انہوں نے 1971 کی جنگ کے بعد ملک کے ”بڑوں“ کو مجبور کیا کہ پاکستان کو ایک نیوکلیر طاقت ہونا چاہیے اور اپنی خدمات قوم کو پیش کر دیں اور کہوٹہ کے پلانٹ کا سارا بنیادی کام انہوں نے ہی کیا۔ اور وہی اس کے پہلے سربراہ تھے۔ جب ”نتائج“ کچھ پر امید ہو گئے تو حاسد لوگوں نے ان کو وہاں سے ہٹانے کے لئے کئی جھکندے استعمال کئے اور ان پر قادیانی ہونے کے الزام تک لگانے سے گریز نہ کیا۔ انہوں نے اس عظیم ادارے کو ”اکھاڑہ“ ہونے سے بچایا اور دوسرے پراجیکٹوں پر کام کرنے لگے انہی میں خوشاب کا نیوکلیر ری ایکٹر ہے جسے مکمل کر کے انہوں نے ملک کو ایک عظیم نیوکلیر پاور بنادیا۔



سلطان بشیر محمود صاحب زندگی کے عملی تجربوں سے سمجھ چکے تھے کہ ہم مسلمان قوم کے طور پر اسلامی فلسفہ حیات کے مقاصد سے بے خبر ہیں کہ اصلی چیز قیامت اور حیات بعد الموت ہے۔ اس دنیا میں ہم امتحان کے لئے وارد ہوئے ہیں چنانچہ انہوں نے قرآن پاک و سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مدد سے اور موجودہ سائنسی دریافتوں کو اسلامی اصولوں کے تابع کر کے ایک معرکہ آراء کتاب لکھی جس کا کچھ اضافوں کے ساتھ ترجمہ کرنے کی سعادت اس عاجز کو نصیب ہوئی۔ اور ان دونوں انگریزی اور اردو ایڈیشنوں کو جو پندرہائی ملی اور ملک بھر میں جو اثرات ہوئے اور لوگوں نے راہ راست پر اپنی سمجھ سے آنا شروع کیا، اس سے ہماری بڑی حوصلہ افزائی ہوئی کہ اس ملک میں اتنے کم عرصہ میں اتنے زیادہ ایڈیشن شائع ہو گئے ہیں۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے اپنا کام جاری رکھا اور ہم دونوں نے مل کر قرآن پاک کے کچھ معجزات کو موجودہ زمانے کے تناظر میں ایک کتاب میں بیان کیا جس کو پڑھنے سے قاری کو قرآن کریم کی عظمت کا آیت آیت پر احساس ہوتا ہے۔ ابھی تک جدید سائنسی تقاضوں کی روشنی میں اللہ سبحانہ کی شان، حیات بعد الموت کی حقیقت، قرآن کریم کی عظمت اور سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مقام کو انسانیت پر واضح کرنے کے لئے 25 کتابیں اور بے شمار تحقیقی مقالے لکھ چکے ہیں۔ اُن کی موجودہ کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ جس کا مسودہ میرے ہاتھ میں ہے اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔ یہ کتاب وقت کی اہم ضرورت اور انسانیت کی بڑی خدمت ہے۔ میرے خیال میں اس موضوع پر اس سے پہلے اردو زبان میں پہلے کوئی کتاب نہیں آئی۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ اپنے فوائد کی وجہ سے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہوگی۔

اسلام کی ہر بات ہی ہمہ گیر ہے۔ اس کا نظام صحت بھی دوائیوں اور علاج سے پہلے، زندگی کے رہن سہن کے طریق کار وضع کرتا ہے۔ اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کام کاج اور اعمال پورا کرنے، تمام احکام اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سلسلے کے اصول اور طریقے موجود ہیں۔

میں اکثر سوچتا تھا کہ ہمارے کچھ ایسے ادارے بھی ہونے چاہئیں جو اس سلسلہ میں لوگوں کی رہنمائی کریں۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میری زندگی ہی میں اُس نے سلطان بشیر محمود صاحب کو توفیق دی کہ انہوں نے ان گنت زاویوں کے تحت اسلامی نظام صحت کا ایک انسائیکلو پیڈیا لکھ دیا ہے۔ صرف اللہ تعالیٰ کی چند نعمتوں کی طرف توجہ دیں۔ جیسے شہد اور زیتون کا تیل وغیرہ، جو ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہمیں میسر ہیں، لیکن ان کی بھرپور افادیت اور حیران کن فوائد کا اندازہ کتاب پڑھنے کے بعد ہی ہو سکتا ہے۔

یہ کتاب جلدی میں ادھر ادھر سے باتیں یا علم اکٹھا کر کے ”مسطور“ نہیں کر دی گئی۔ اول تو اس کتاب میں سلطان بشیر محمود صاحب کی ستر سالہ عمر کی ”بصارت“ اور ”بصیرت“ کی صفات کا پتہ تو ہے کہ اُن کی یہ صفات ان لوگوں کی طرح نہیں جو بہت کچھ دیکھنے کے باوجود ”کچھ“ نہیں دیکھ پاتے۔ سلطان بشیر محمود صاحب ”نزدیک“ سے بھی دیکھ لیتے ہیں اور ”دور“ سے بھی۔ پھر سب کچھ کو اپنے زعمہ دل سے پر کھنے کے بعد اپنے ذہن کی ”لابیریری“ میں ڈالتے ہیں۔ پھر اس کتاب میں جو تحقیقی پہلو ہے وہ کئی سال یعنی کم از کم آٹھ، دس سال کی ان تھک کوشش سے حاصل ہوا ہوگا۔ علاوہ ازیں اس سب کام کے سلسلہ میں ماہرین ڈاکٹرز کی خدمات اور آراء سے خوب فائدہ اٹھایا ہوگا۔ ان کا اپنا بیٹا ڈاکٹر محمد عاصم محمود اور اپنی بہو ڈاکٹر ریحانہ عاصم ہیں، اُن کی مدد بھی اس کتاب کے لکھنے میں شامل ہوگی۔ یہ اس لیے بھی ضروری تھا کہ ”غیر ماہرین“ کی تحقیقات کو ”وانشور“ لوگ اکثر کسی مجذوب کی ”بڑ“ یا لال بچھلو کی ”ٹامک ٹوئیاں“ قرار دیتے ہیں۔

سلطان بشیر محمود صاحب نے کتاب میں میرا نام لے کر ایک عملی مثال دی ہے کہ یہ عاجز 88 سال کی عمر میں اتنا صحت مند ہے کہ اب قرآن پاک کی موجودہ زمانے کے تناظر میں ایک بھر پور تفسیر لکھ ڈالی ہے۔ اور اب اس کا دوسرا ایڈیشن بھی شائع ہو گیا ہے۔ میری عمر اب 91 سال ہو چکی ہے۔ بالکل صحت مند آدمی کی طرح ماہ رمضان کے روزے رکھ رہا ہوں اور اللہ تعالیٰ باقاعدگی سے فرائض اور نوافل نماز کے ادا کرنے کی توفیق عطا کر رہا ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت



کرنے اور دیگر اذکار پڑھنے کے لئے اکثر وضو میں رہتا ہوں کہ بدن بہت ہلکا پھلکا ہوتا ہے۔ کوئی بھاری پن محسوس نہیں کرتا کہ وضو ٹوٹتا رہے یا بار بار پیشاب کے لئے جاتا رہوں۔ سلطان بشیر محمود صاحب کا خیال ہے کہ اس عاجز نے اپنے اوپر جو اسلامی اقدار کو ”نافذ“ کیا ہوا ہے اس وجہ سے ایسی صحت مند زندگی گزار رہا ہوں۔ میں بھی سمجھتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے 91 سال کی عمر میں میری اچھی صحت اسلام پر عمل کرنے کی برکت سے ہے۔ مثال کے طور پر حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت قلت طعام کو اپناتے ہوئے اس عاجز کی 24 گھنٹوں کی کل خوراک بہت تھوڑی رہ گئی ہے۔ تقریباً ایک پاؤ دودھ اتنی ہی مقدار میں دے، روٹی کے چند لقمے یا ایک توس، تھوڑی سی سلاد، پھل اور چٹنی کی مقدار میں ترکاری کل خوراک ہے۔ گوشت یا مرغ کی ایک بوٹی کبھی ہفتہ، دس دن کے بعد لے لی۔ چائے پینے کو تقریباً بارہ سال سے ترک کر چکا ہوں۔ اب اس خوراک کو اس عاجز نے سارے دن میں تھوڑا تھوڑا کر کے پھیلا دیا ہے۔ اور میں خود حیران ہوں کہ اتنی کم خوراک پر زندہ اور صحت مند ہوں۔

سلطان بشیر محمود صاحب اور ان کے ڈاکٹر خاندان نے اس کتاب کے لئے جو مواد اکٹھا کرنے کا کام کیا ہے، وہ پوری قوم پر بہت بڑا احسان ہے۔ میں نے کچھ نعمتوں کی افادیت کو انسائیکلو پیڈیا کا نام دیا ہے لیکن یہ ادھوری اور نامکمل وضاحت ہے۔ کتاب نے صحت کے موضوع پر علم کے ایک ”خزانہ“ کو کھول کر رکھ دیا ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت اور احکام کے ذریعہ سے عملی طور پر ثابت کر دیا ہے کہ ”حفظانِ صحت“ اور ”پرہیز“ سب سے بڑے علاج ہیں۔ یہ کتاب ایک روحانی مسودہ ہے جس میں صحت کے لحاظ سے زندگی کے ہر قدم اور عمل کے لئے قرآن پاک اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں رہنمائی ہے۔ مختلف اذکار اور دعاؤں کے ساتھ پوری کتاب کو معطر، مطہر، منور اور مقدس بنا دیا گیا ہے۔ انسان اپنی ضرورت کی دعا کو یاد کر کے بیماری اور شر کے خلاف روحانی قوت مدافعت حاصل کر لیتا ہے۔

علاوہ ازیں اس کتاب میں اتنا زیادہ علم ہے کہ بہت اختصار سے اس کا جائزہ یوں لیا جاتا ہے: پہلے باب میں حلال اور حرام کی نشاندہی کے علاوہ ان کے اقسام اور اثرات کے سلسلہ میں پوری تفصیل ہے، جہاں فطرت کے اصولوں کا سہارا لیا گیا ہے۔ دوسرے باب میں حرام کے علاوہ



مکروہات اور مشتبہ اشیاء کی تفصیل ہے اور ان کے مضر اثرات کی وضاحت ہے کہ بہترین رزق ”رزق حلال“ ہے اور اپنے پیٹ میں پاکیزہ رزق ڈالیں۔ تیسرے باب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سے استفادہ کرتے ہوئے کھانے پینے کے تمام آداب اور کھانے پینے کے ہر عمل کی بھرپور وضاحت کی گئی ہے کہ کھانا کب اور کیسے شروع کیا جائے اور اس کا اختتام کیسے ہو؟ چوتھے باب میں مہمان نوازی کے اصول اور دعوت کے تمام آداب زیر بحث لائے گئے ہیں۔

پانچویں باب میں ان تمام نعمتوں کا خلاصہ ہے جو اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے مہیا کیں۔ ان میں سے خاص کر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مرغوب غذاؤں کی افادیت کی نشاندہی کی گئی ہے۔ چھٹے باب میں ایک فرضی باعمل شخصیت محمد مسلم کے مثالی دسترخوان کا ”خاکہ“ پیش کیا گیا ہے۔

ساتویں باب میں اسلام کے ہمہ گیر صحت کے نظام کے چند عملی پہلوؤں کی جھلک دکھائی گئی ہے کہ خواہ نماز ہو یا روزہ، یا نماز میں فرائض یا رات کو اٹھ کر تہجد کی نفل نماز کی ادائیگی ہو، اللہ تعالیٰ نے ان تمام احکام میں ہمیں صحت مندرکھنے کی طرح ڈالی ہے۔ آٹھویں باب میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ ایک باعمل مسلمان کسی ذہنی بیماری میں بہت کم مبتلا ہوتا ہے۔ وضو اور پاکیزگی بقول ہمارے آقا محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، مومن کا اسلحہ ہے اور اس کی حفاظت کرتی ہے۔ نماز کی باقاعدگی اور امر بالمعروف و نہی عن المنکر شر اور شیطان کو باعمل مسلمان سے دور بھگاتی ہے۔ نوں باب بڑا اہم ہے کہ ہم میں اکثر لوگ یہ نہیں جانتے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے جو ہوا اور پانی دو نعمتیں پیدا کی ہے۔ ہم ان کو کیسے استعمال میں لائیں؟ دسویں باب میں زیادہ باتوں کا تعلق ”پرہیز“ سے ہے۔ یعنی کم خوری، کھانے پینے میں اعتدال، کھڑے ہو کر کھانا کھانے کی بجائے بیٹھ کر کھانا کھایا جائے وغیرہ تفصیلی ہدایات ہیں۔ گیارھویں باب میں معمول کی زندگی میں حفظان صحت کے اسلامی اصول بیان کئے گئے ہیں۔

بارھویں باب کو خواتین کے لئے چند خصوصی حفظان صحت کے نکات کے لئے مخصوص کر دیا ہے۔ تیرھویں باب میں بوزھوں کے لئے کچھ خصوصی احتیاطیں ہیں۔ چودھویں باب میں علاج بالغذا اور علاج ہالدعا کے مضامین کو بڑی وسعت اور تفصیل کے ساتھ بیان کیا گیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی متعدد نعمتوں کو الگ الگ عنوان دے کر واضح کیا گیا ہے اور اس باب میں دو چارٹ بھی شامل کئے گئے ہیں۔ ایک چارٹ میں بنریات اور اناج کی خصوصیات ہیں اور دوسرے میں پھلوں سے علاج کو زیر بحث لایا گیا ہے۔



پندرہویں باب میں عام بیماریوں مثلاً بخار، ذیابیطس، دل کی بیماریوں، قبض اور جوڑوں کے درد اور دیگر بہت ساری بیماریوں کے لئے نسخہ جات کا ذکر ہے، جو بڑے سستے علاج ہیں۔ آگے سولہویں باب میں بیماریوں کے بارے میں سخت تنبیہ ہے کہ جب بھی کسی بیماری کے کچھ آثار ظاہر ہوں تو اس کے علاج میں سستی نہ برتی جائے۔ سترھواں باب بہت اہم ہے، جس کا ذکر کتاب میں بار بار آتا ہے۔ اس میں سلطان بشیر محمود صاحب نے بڑی محنت کے ساتھ ابتدائی علاج کے لئے تقریباً 215 فطری علاج کے نسخے دیئے ہیں جن کا نام ”گھریلو فارما کوپیا (First Aid Treatment) رکھا ہے۔ آخر میں شفا کے لئے کچھ اذکار اور دعاؤں کو ضمیمہ میں بیان کر کے پوری کتاب کو روحانی رنگ میں رنگ دیا ہے۔

اپنے تبصرہ کا اختتام میں جناب بہاؤ الدین زکریا سہروردی ملتانی کے اس فرمان سے کر رہا ہوں۔ ”بدن کی سلامتی قلت طعام میں ہے، روح کی سلامتی ترک گناہ میں ہے اور دین اسلام کی سلامتی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پر دُرود و سلام بھیجنے میں ہے۔“ مصنف جناب سلطان بشیر محمود کی کتاب ان تینوں پہلوؤں کے مد نظر ہمارے لئے راہ راست کی نشاندہی کرتی ہیں۔ صحت کے حوالہ سے حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی پیروی اور اللہ تعالیٰ کے احکام ماننے پر کتاب میں جو زور دیا ہے اُس سے یہ کتاب ایک روحانی کتاب بن جاتی ہے۔ اس خدمت کے عوض اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ وہ مصنف اور اُس کے خاندان کو نفس مطمئنہ عطا فرمائے جس کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ارجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً  
مَرْضِيَّةً ۝ فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ۝ وَاَدْخُلِي جَنَّتِي ۝  
”(موت کے وقت جان نکالنے والے فرشتے اللہ تعالیٰ کے ایسے بندے کو خوشخبری سناتے ہیں) اے نفس مطمئنہ تو اپنے رب کی طرف واپس چل تو اُس سے راضی وہ تم سے راضی۔ (جب اس بندے کو اللہ تعالیٰ کے حضور پیش کیا جاتا ہے تو وہ فرماتا ہے) پس تم داخل ہو جاؤ میرے خصوصی بندوں میں اور (اُن کے ساتھ) داخل ہو جاؤ میری خاص جنت میں۔“ (سورۃ الفجر، آیت 27-30)

(حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا سپاہی) امیر افضل خان



## تبصرہ

عطاء الحق قاسمی (سینئر صحافی، نامور کالم نگار، جنگ گروپ، لاہور)

ہمارے ایک بڑے ایٹمی سائنسدان ڈاکٹر سلطان بشیر محمود ہیں۔ انہوں نے بھی ڈاکٹر قدیر خاں صاحب کی طرح خود کو ایٹمی سائنس تک محدود نہیں رکھا بلکہ وہ تبلیغ اسلام میں بھی سرگرم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے ایک پبلیشنگ ادارے کے زیر اہتمام ایک نادر کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ کے عنوان سے حال ہی میں شائع کی ہے۔ جس پر ایلو پیتھک ڈاکٹروں کی مہر تصدیق ثبت ہے۔ ڈاکٹر صاحب کے مطابق کینسر، شوگر، بلڈ پریشر جیسی بیماریاں فطری طریقہ علاج کے ذریعے جڑ سے اُکھاڑی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے بواسیر، قبض، جوڑوں کا درد، ہڈیوں کی کمزوری اور دوسری کمزوریاں، ناک، کان، گلے کے مسائل اور اس کے علاوہ جس مرض کا نام بھی آپ نے سن رکھا ہے ان سب کا شافی علاج ڈاکٹر صاحب نے ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ میں مضمر بتایا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے کتاب کے سرورق پر ایک بچے کو نماز پڑھتے دکھایا ہے اور اس کے ارد گرد پھلوں، سبزیوں، جڑی بوٹیوں اور انہیں کھل کرنے والی کوٹھی کی تصویر شائع کی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس طریقہ علاج کو ”طب نبوی“ کا نام نہیں دیا، بہت اچھا کیا کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے گاہے بگاہے بیمار یوں کے ازالہ کے لئے جو نسخے خود استعمال کئے یا اپنے صحابہ کرامؓ کو بتائے وہ ان پر وحی کی صورت میں نہیں اترے تھے۔ چنانچہ اگر کسی کے لئے اس طرح کا کوئی نسخہ مفید ثابت نہیں ہوتا تو اس سے ”طب نبوی“ کے حوالہ سے کوئی غلط فہمی پیدا ہونے کا امکان نہیں رہتا۔ بہت منفرد قسم کی یہ کتاب میرے خاندانی دوست اور ممتاز آئی سپیشلسٹ ڈاکٹر آئی اے خواجہ نے مجھے بطور تحفہ پیش کی ہے اور میں کل سے اس کے مطالعہ میں غرق ہوں۔ ہمارے ایٹمی سائنسدان ڈاکٹر سلطان بشیر محمود



نے مختلف امراض کے جو چند نسخے کتاب میں درج کئے ہیں، ان میں سے صرف ایک آپ بھی ملاحظہ فرمائیں:

### کینسر کا علاج بالغذا

- ☆ صحت مند لوگوں کو کینسر سے بچنے اور جو مریض ہیں اُن کی صحت کے لئے پھلوں میں خوبانی، بلو بیریز، لیمن، گریپ فروٹ اور آم کا کھانا فائدہ مند ہے۔
- ☆ خوراک میں ہو اور بن چھنے گندم کے آلے کی روٹی مفید ثابت ہوگی۔
- ☆ سبزیوں میں پھول گو بھی اور بند گو بھی پراسٹیٹ کینسر، بریسٹ کینسر اور دل کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہیں۔

☆ مشروب میں لیمن کے رس والا شہد کا شربت بار بار پینے سے انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ لیمن کیمو تھراپی کا نعم البدل ہے۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈال سکتے تو سادہ لیمن اور پانی ملا کر پیتے رہیں۔

☆ جاپان اور آسٹریلیا میں کینسر پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ معدہ کا کینسر اور ہڈیوں کے کینسر میں اگر روزانہ ایک ٹیبل سپون شہد کو ایک ٹی سپون دار چینی کے پوڈر کے ساتھ ملا کر روزانہ ایک مہینہ تک لیا جائے تو ان بیماریوں سے افاقہ ہوگا۔

### لیمن: کینسر کی کیمو تھراپی کا نعم البدل

کینسر کے آپریشن کے بعد ریڈی ایشن علاج کے ساتھ ساتھ کینسر کا علاج کیمو تھراپی سے کیا جاتا ہے۔ یہ سخت کیمیکلز ہیں جو مریض کو کمزور کر دیتے ہیں۔ ذیل میں جو قدرتی نسخہ دیا جا رہا ہے انشاء اللہ کیمو تھراپی کا نعم البدل ہے۔ اس میں ہر طرح کے کینسر کے لئے شفاء ہے۔

اس کے علاوہ گلٹی، فنگی (Fungus) بکٹیریا انفیکشن اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی دور کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری اور ذہنی پریشانیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق 12 قسم کے کینسروں میں خراب خلیات (Malignant Cells) کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں کولون (Colon) بریسٹ (Breast) پراسٹیٹ (Prostate) پیپسمر (Lungs) اور پنکریاز (Pancreas) کے کینسر بھی شامل ہیں۔

### کھانے کا طریقہ

- ☆ لیمن جوس اور شہد ہم وزن لیکر پانی میں ملا کر شربت بنالیں۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیں۔
- ☆ اگر میٹھا پسند نہیں یا شوگر زیادہ ہے تو سادہ یا نمک اور لیمن کی بجائیں بنا کر پی سکتے ہیں۔
- ☆ پکا ہوا لیمن چھلکے کے ساتھ یا چھلکے کے بغیر دن میں کم از کم تین مرتبہ کھائیں۔
- ☆ سلاد میں لیمن کا رس ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی اور لا علاج مرض بھی ٹھیک ہونے لگیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے لیمن کو صحت کا قدرتی کپسول بنایا ہے۔ ویسی لیمن سب سے بہتر نتائج دیتا ہے۔

میں نے ڈاکٹر صاحب کی تحریر جوں کی توں نقل کر دی ہے۔ تاہم اس کے استعمال کی ذمہ داری مریض پر ہے۔ وہ اپنے نفع نقصان خود سوچے، میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر مریض کو شفا کے کاملہ عطا فرمائے!





نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
	کتاب کا پس منظر	19
	کتابیات	28
حصہ اول	اسلام کے نظام صحت کی بنیادیں	31
باب 1	حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت	33
1.1	اچھی صحت کے لئے بنیادی اصول	34
1.2	حرام اور حلال کی تعلیم	35
1.3	حرام کی اقسام	36
1.4	حرام کے نقصانات	41
1.5	کھانے کا اخلاق پر اثر	43
باب 2	حرام اور مکروہ غذائیں	45
2.1	قطعی حرام	46
2.2	مکروہات	48
2.3	مُشعَبہ اشیاء سے احتیاط	52
2.4	اسراف اور خوراک	53
2.5	بخل	55
2.6	خواہ مخواہ کا حرام	56
2.7	بہترین رزق	57
باب 3	سُنَّتِ طیبہ اور کھانے کے آداب	59
3.1	کھانا کب کھایا جائے؟	59
3.2	کھانا کس قدر کھایا جائے؟	60

نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر
3.3	کھانے اور پینے میں احتیاط	62
3.4	بسیار خوری کے نقصانات	63
3.5	پانی کب پیا جائے؟	63
3.6	صحت اور کھانے کی مقدار	64
3.7	کھانے کے بعد ڈکار	64
3.8	کھانے میں پسند، نا پسند کا اظہار	65
3.9	کھانے پینے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال	66
3.10	صفائی کی تاکید	67
3.11	کھانا شروع کرنا	68
3.12	کھانا ہاتھ سے کھانا چاہیے	69
3.13	کھانا اپنے سامنے سے کھاؤ	71
3.14	کھانے کے لئے دسترخوان	72
3.15	کھڑے ہو کر کھانا پینا	73
3.16	کھانے میں عجلت	74
3.17	کھانے پر پھونک مارنا	75
3.18	تکیہ لگا کر یا لیٹ کر کھانا	76
3.19	زیادہ گرم کھانا	76
3.20	کھانے کے بعد کی دعا	77
3.21	کھانے کے بعد آرام	78
3.22	کھانے کے برتن	78
3.23	مریض کے ساتھ کھانا	79
3.24	یا اولی الالباب	80



صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
81	سُقَّتِ طیبہ میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی	باب 4
82	دعوتِ طعام۔ اسلامی معاشرہ کا طرہ امتیاز	4.1
83	دعوت میں سادگی	4.2
84	سب سے اچھی دعوت	4.3
84	مہمان اور میزبان کے حقوق	4.4
86	مہمان کا استقبال	4.5
87	دعوت میں مل کر کھانا	4.6
88	دعوت میں آدابِ طعام	4.7
88	مہمان نوازی میں برکت	4.8
89	تہار داری	4.9
91	صحت مند خوراک اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے	باب 5
92	گوشت	5.1
92	کھجور	5.2
93	کدو	5.3
94	ثرید (صحت افزا خوراک)	5.4
94	حریہ	5.5
94	بھوسے دار آٹا	5.6
95	کچی بنریاں سلا دو غیرہ	5.7
96	سرکہ	5.8

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
96	کھمبی	5.9
97	زیتون: باعث برکت	5.10
97	حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب پھل	5.11
97	شہد: ہر بیماری کا علاج	5.12
98	دودھ: بڑھاپے کو روکتا ہے	5.13
99	یا اولیٰ الالباب	5.14
101	مثالی کھانا پینا محمد مسلم کا مثالی دسترخوان	باب 6
102	طہارت اور صفائی کا اہتمام	6.1
103	کھانے کے آداب	6.2
103	دسترخوان	6.3
105	سبزیوں کو ترجیح	6.4
106	فریج اور فریجز کا استعمال	6.5
109	اکٹھے کھانا	6.6
110	کھانے کے اوقات	6.7
111	کھانے کے بعد	6.8
112	ترجیحی کھانے	6.9
113	کھانے کے اوقات	6.10
114	اسلامی آداب طعام	6.11
117	روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام	حصہ دوم



نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر
باب 7	اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام	119
7.1	بنیادی اصول	119
7.2	ماں اور اسلامی حفظانِ صحت کا نظام	120
7.3	حفظانِ صحت اور اسلام کا نظام طہارت	122
7.4	حفظانِ صحت اور روزہ	125
7.5	فاقہ سے علاج	127
7.6	خواتین کو مشورہ	129
7.7	صلوٰۃ: اسلامی یوگا	129
7.8	بچکانہ باجماعت صلوٰۃ اور صحت	130
7.9	تہجد کی صلوٰۃ اور صحت	131
باب 8	بیماریوں کا روحانی فارما کوپیا	133
8.1	سورۃ الفاتحہ	137
8.2	سورۃ الرحمن	138
8.3	صلوٰۃ	138
8.4	صدقہ ہر نما کا رد	140
8.5	ذہنی تناؤ کی بیماریوں کا روحانی علاج	141
8.6	ڈپریشن، پریشانی اور ذہنی بوجھ کا روحانی علاج	143
8.7	خطرناک بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ اذکار	145
8.8	دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے روحانی احتیاطیں	147
8.9	صلوٰۃ سے دل اور دماغ کی بیماریوں کا علاج	148
8.10	مراقبہ سے دل و دماغ کی بیماریوں کا علاج	151

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
151	سانس سے ذہنی تناؤ کا علاج	8.11
152	سائے کا علاج	8.12
154	نظر لگ جانا	8.13
157	بیماری سے بچاؤ کے لئے پرہیز اور احتیاطی تدابیر	حصہ سوم
159	حفظانِ صحت کے لئے دوا انتہائی اہم نعمتیں ہوا اور پانی	باب 9
159	ہوا اور صحت	9.1
162	پانی اور صحت	9.2
165	حفظانِ صحت اور غذائی پرہیز	باب 10
165	حفظانِ صحت اور کم خوری	10.1
165	پر کلف دعوت سے بچیں	10.2
166	کھانے میں جلدی نہ کریں	10.3
166	کھڑے کھڑے کھانا	10.4
167	زیادہ گرم گرم کھانا نہ کھائیں	10.5
167	پرہیز (کھانے میں جو چیزیں اکٹھی نہ کی جائیں)	10.6
169	تنبیہ، ان کے کھانے پینے سے بچو	10.7
171	حفظانِ صحت اور معمول کی زندگی میں ضروری اصول	باب 11
173	حفظانِ صحت اور خواتین کے لئے چند خصوصی نکات	باب 12



صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
175	حفظانِ صحت اور صحت مند بڑھاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں	باب 13
181	علاج بالغذ اور علاج بالذ عا	حصہ چہارم
183	بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے لئے علاج بالغذ اور علاج بالذ عا	باب 14
185	صحت مند زندگی کے لئے غذائی معمولات اور پرہیز	14.1
188	بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے لئے کچھ خصوصی غذائیں	14.2
188	شہد سے علاج	14.3
189	شہد اور دارچینی سے علاج	14.4
190	مختلف بیماریوں کا زیتون سے علاج	14.5
192	زیتون کے پتوں سے وبائی اور جلدی بیماریوں کا علاج	14.6
193	لہسن سے علاج	14.7
194	ہلدی سے علاج	14.8
194	کھجور سے علاج	14.9
195	چھوہارہ سے علاج	14.10
196	بیماریوں کی روک تھام کے لئے کلونچی کے حیرت انگیز طبی فوائد	14.11
197	ہو سے علاج	14.12
197	آپہ۔ آپہ۔ آب حیات	14.13
198	ہو کے ستون۔ اچھی صحت کا ٹانگ	14.14

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
199	کوارگندل (Aloevera) سے علاج	14.15
203	میتھی سے علاج	14.16
204	اسبغول اور پیٹ کی بیماریاں	14.17
205	انجیر، صحت کے لئے قدرت کا تحفہ	14.18
206	انار، بحیثیت ایک دوا	14.19
207	گاجر۔ اکسیر صحت	14.20
207	ادرک بطور علاج	14.21
208	السی سے علاج	14.22
209	اخروٹ سے علاج	14.23
210	انڈا اور علاج	14.24
210	باتھوکا ساگ اور علاج	14.25
211	تل اور علاج	14.26
212	چولائی کا ساگ اور علاج	14.27
212	جنگلی کیوٹر اور علاج	14.28
212	بکری کے دودھ سے علاج	14.29
213	اٹل تاس سے علاج	14.30
214	لیموں سے علاج	14.31
214	سہاجنہ سے علاج	14.32
215	چارٹ I۔ علاج ہالنداء کے لئے کچھ سبزیات اور امانج کی خصوصیات	14.33
218	چارٹ II۔ علاج بذریعہ پھل اور سبزیات	14.34



نمبر شمار	فہرست مضامین	صفحہ نمبر
باب 15	کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات	221
15.1	بخار کا علاج	222
15.2	شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض	225
15.3	دل کی بیماریوں کا علاج	230
15.4	دل کا روحانی علاج	231
15.5	کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے لئے نسخہ جات	233
15.6	تلسینہ: ڈپریشن اور دل کی پریشانیوں کا علاج	235
15.7	نظام ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات	237
15.8	موٹاپے کا علاج	238
15.9	قوت مدافعت (Immunity) بڑھانے کے لئے	239
15.10	جوڑوں کے درد (Arthritis)	240
15.11	جوڑوں کے درد کا علاج	241
15.12	جوڑوں کے درد کا علاج بالغذا	243
15.13	جوڑوں کے درد کے لئے پریہیز	244
15.14	جوڑوں کے درد کے لئے ضروری احتیاطیں	244
15.15	کمر درد اور جکڑے ہوئے بازوؤں وغیرہ کا علاج	245
15.16	کینسر کا روحانی علاج	245
15.17	کینسر کا علاج بالغذا	246
15.18	لیسن، کینسر کی کیموتھراپی کا نعم البدل	247

صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
248	کینسر کے خلاف معجزانہ مشروب (کینسر، جگر اور گردوں کی بیماریوں کا علاج)	15.19
249	نظام ہضم کی بیماریاں	15.20
249	قبض کی بیماری	15.21
250	قبض کا علاج	15.22
251	قبض کا انہما سے علاج	15.23
253	پیٹ میں تخییر اور گیس کی بیماری کا علاج	15.24
253	تخییر اور گیس کا پرہیز اور علاج بالغذا	15.25
255	ڈائریا کا علاج	15.26
256	انٹریوں میں بلون (Diverticula)	15.27
257	پھیپھڑے: نظام ہضم کے لئے اکسیر	15.28
258	پاکلز کا علاج	15.29
259	معدہ اور انٹریوں کے آلسر کی وجہ اور علاج	15.30
260	گردے (Kidney) کی بیماریاں	15.31
261	پراسٹیٹ کی بیماریاں	15.32
262	صحت مند دانت۔ تندرست زندگی	15.33
264	دانتوں کی سفیدی برقرار رکھنا اور مسوڑھوں کا علاج	15.34
264	ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج	15.35
265	وضو سے ENT بیماریوں کا علاج	15.36
266	زکام کا علاج	15.37
268	سائنسز (Sinusitis) کا علاج	15.38
271	فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی	باب 16



صفحہ نمبر	فہرست مضامین	نمبر شمار
272	حرام چیزوں سے علاج	16.1
274	صحت مند زندگی کے لئے راہنما اصول	16.2
278	جملہ بیماریوں کا علاج بالغذا اور پرہیز	16.3
280	بڑھاپے کے اثرات سے بچیں	16.4
283	گھریلو فارما کو پیما	حصہ پنجم
285	گھریلو فارما کو پیما، ابتدائی علاج کے لئے 236 گھریلو نسخے (First Aid Treatments)	باب 17
288	معدہ کی بیماریاں	I
289	پیٹ میں گیس	II
294	قبض	III
295	آنکھوں کی بیماریاں	IV
296	مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں	V
298	ناک اور گلے کی بیماریاں	VI
299	کھانسی	VII
300	کان کی بیماریاں	VIII
301	جگر (Liver) کی بیماریاں	IX
302	بلڈ پریشر کی بیماریاں	X
302	دل کی بیماریاں	XI
304	قوت مدافعت بڑھانے کے لئے	XII

صفحہ نمبر	فہرست مضامین (فارما کوپیا)	نمبر شمار
306	بڑھاپے کے اثرات سے بچنے کے لئے	XIII
307	ذہنی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے	XIV
308	جوڑوں کے درد کا علاج	XV
310	ڈپریشن	XVI
310	مٹانہ کی بیماریاں	XVII
311	گردے (Kidney) کی بیماریاں	XVIII
313	شوگر (زیابیطس)	XIX
314	کینسر	XX
315	کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں	XXI
316	سر درد	XXII
317	بالوں کی بیماریاں	XXIII
318	پھیپھڑوں کی بیماریاں	XXIV
319	اعصابی اور ذہنی بیماریاں	XXV
321	جلدی امراض	XXVI
325	جلے کا علاج	XXVII
326	ذہنی امراض	XXVIII
326	خواتین کے مخصوص امراض	XXIX
327	فالج	XXX
327	ہاؤلے کتے، سانپ اور زہریلے کیڑے کے کاٹے کا علاج	XXXI



صفحہ نمبر	فہرست مضامین (فارما کوپیا)	نمبر شمار
329	خون کا بہنا یا جم جانا	XXXII
329	متفرق بیماریاں	XXXIII
335	(روحانی فارما کوپیا) ہر طرح کی بیماری، تکلیف، غم اور ڈپریشن کے لئے اذکار، وظائف اور دعائیں	(ضمیمہ)
372	غذا سے علاج۔ تندرست رہنے کا شافی علاج	
373	مصنف کا تعارف	
396	انڈکس یعنی اشاریہ	حصہ ششم
397 - 411	انڈکس، تفصیل	

**أَعُوذُ بِاللّٰهِ**  
**مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ**

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ

لَهُ مَا فِي السَّمُوتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ

عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا

يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ

السَّمُوتِ وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ

الْعَظِيمُ O (البقرة: 255)

”وہ اللہ ہے۔ نہیں ہے کوئی اور معبود اس کے سوا، زندہ جاوید، ہمیشہ کے لئے

قائم و دائم۔ غفلت، اونگھ، اور نیند سے مبرا، (لحہ بھر بھی جہان ہستی کی تدبیر

سے غافل نہیں)۔ اسی کا ہے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں

ہے۔ کون ہے وہ جو سفارش کر سکے اس کے حضور، بغیر اس کی اجازت کے؟

وہ جانتا ہے جو (مخلوقات کے) آگے ہے، اور جو ان کے پیچھے ہے،

(کائنات کے اول و آخر کا علم رکھتا ہے)، اور نہیں کوئی پاسکتا اس کے علم میں

سے کوئی چیز مگر اتنا، جتنا وہ چاہے۔ اس کی کرسی (قدرت اور علم) وسیع تر ہے

آسمانوں اور زمین سے، اور نہیں کوئی بوجھ اس پر ان کی حفاظت کا۔ وہ رفعت

و کمال اور عظمت و جلال والا ہے۔“



# کتاب کا پس منظر

جنہیں حقیر سمجھ کر بھادیا تو نے یہی چراغ جلیں گے تو روشنی ہوگی

ایک سائنسدان، انجینئر ہونے کے ناطے تحقیق اور ایجاد سے مجھے جو شغف ہے، اس سے فائدہ اٹھاتے ہوئے میں نے صحت ہو یا بیماری، زندگی کے مختلف شعبوں کو سمجھنے کی حتی الوسع کوشش کی ہے اور اس مقصد کے لئے بعض اوقات اپنی ذات پر ایسے تجربات بھی کئے جو دوسروں کے نزدیک نہ صرف فضول بلکہ محض حماقت کہے جاسکتے ہیں لیکن میں سمجھتا ہوں کہ انہی فضول اور بے فائدہ تجربوں سے میں نے بہت کچھ سیکھا اور زندگی میں بہت سی صحیح راہوں کے انتخاب میں مدد بھی ملی۔

اپنی 70 سالہ زندگی میں صحت اور بیماریوں کے بے شمار تجربات سے گزرنے کے بعد اسلام کے نظام صحت پر میری یہ کتاب مروجہ طریقہ علاج کے خلاف رد عمل کے نتیجہ میں ہے جو نہ صرف مہنگا ہے بلکہ خطرناک ذیلی اثرات کا بھی حامل ہے۔ جب کہ اسلام کا نظام صحت انسان دوست اور انسانی فطرت پر مبنی ہونے کی وجہ سے محفوظ بھی ہے۔ اس کا ہدف بیماری کو جڑ سے نکالنا ہے، جبکہ مروجہ طریقہ علاج میں بیماری کو مختلف کیمیکلز سے دبایا جاتا ہے۔ اس لئے جب بھی اُسے موقع ملے وہ پھر کسی نہ کسی شکل میں نکل آتی ہے۔ بعض اوقات تو اُس کا جوابی حملہ اتنا خطرناک ہوتا ہے کہ ڈاکٹر بے بس ہو جاتے ہیں۔ یوں لا علاج بیماریاں بڑھتی ہی جا رہی ہیں اور اس سے دوائیاں بنانے والی کمپنیاں امیر سے امیر تر ہوتی جا رہی ہیں۔

بدیں وجہ صحت کے سلسلہ میں اکثر اس بات پر سوچتا رہا ہوں کہ جب انسان کا خالق اپنی کتاب کی سورۃ التین آیت 4 میں فرماتا ہے کہ ”ہم نے انسان کو احسن تقویم (بہترین ڈیزائن) کے مطابق پیدا کیا ہے۔“ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ اور پھر سورۃ الملک، آیت 3 میں ارشاد ہے کہ ”کیا تم رحمٰن کی تخلیق میں کوئی کمی یا نقص پاتے ہو؟ پھر دیکھو، بار بار دیکھو کیا کوئی نقص نظر آیا؟“ تو پھر وہ بیمار کیوں ہوتا ہے؟

کیا کبھی کوئی ایسا معاشرہ بھی ہوا ہے جس نے بیماریوں پر قابو حاصل کر لیا ہو؟ اس سوال کا جواب ہمیں سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مدینۃ المنورہ میں ملتا ہے۔ میرا اشارہ اُس مشہور تاریخی واقعہ کی طرف ہے کہ مصر کے بادشاہ نے جذبہ خیر سگالی کے تحت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس مدینۃ المنورہ کے مسلمانوں کے علاج معالجہ کی خاطر اپنا ایک ماہر حاذق طبیب بھیجا جس نے وہاں پہنچ کر اپنا مطب بنایا اور مریضوں کے انتظار میں بیٹھ گیا۔ اس وقت مدینہ منورہ ایک چھوٹی سی بستی تھی اس لئے یہ بھی نہیں کہا جاسکتا کہ کسی کو ان کی آمد کا پتہ نہ لگا ہو۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد وہ حکیم صاحب سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے واپسی کی اجازت چاہی۔ پوچھا کہ یہاں کوئی تکلیف ہے؟ بولے کہ مسلمانوں نے جو عزت و احترام انہیں دیا ہے اس کا اپنے ملک میں تو سوچا بھی نہیں جاسکتا تھا لیکن یہاں مریض کوئی نہیں۔ بیکاری سے تنگ آ کر جانے کی اجازت طلب کرنے آیا ہوں۔

یہ تاریخی واقعہ اس حقیقت کا گواہ ہے کہ بیماری سے آزادی ممکن ہے بشرطیکہ دُنیا اپنے شہروں میں وہ نضاء پیدا کر لے جو اس وقت کے مدینۃ المنورہ میں تھی۔ اس نضاء ہی کا نام اسلام ہے۔ یہ ایک مکمل سسٹم ہے جس کے نتیجہ میں انسان ارضی اور ابدی حیات کی ہر ممکن بھلائی پاسکتا ہے۔ صحت بھی انہیں بھلائوں میں سے اللہ تعالیٰ کی ایک نعمت ہے۔

اس بات کو مزید سمجھنے کے لئے میں نے 2007ء میں اپنے بیٹے ڈاکٹر محمد عامر محمود کو جو آئی ایچ ایس "Integrated Health Services" کمپنی کا بانی اور چیف ایگزیکٹو بھی ہے کو "اسلامی نظام صحت" کے موضوع پر ایک سیمینار کرانے کے لئے کہا جس میں میڈیکل شعبہ سے تعلق رکھنے والے ماہرین کو شرکت کی دعوت دی جائے۔ یہ سیمینار 5 اپریل 2007ء کو شفاء انٹرنیشنل ہاسپٹل اسلام آباد کے آڈیٹوریم میں منعقد ہوا اور پورا ایک دن رہا۔ اس میں کوئی ڈیڑھ سو کے قریب ڈاکٹروں اور صحت کے بارے میں سنجیدہ شخصیات نے حصہ لیا۔ جنہوں نے مختلف پہلوؤں سے اسلامی نظام صحت کا جائزہ لیا اور یہ نتیجہ نکالا کہ واقعی اگر آج



بھی لوگ اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں تو بہت کم بیمار ہوں اور جو بیمار ہوں گے وہ بہت تھوڑے خرچ سے صحت یاب ہو جائیں۔ ماہرین نے با اتفاق رائے اور تاریخی حوالوں کی مدد سے یہ بھی بتایا کہ زخیموں کا علاج کرنے کے لئے خود سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غزوہ اُحد کے اگلے دن مسجد نبوی سے ملحقہ خیموں میں ایک ہسپتال قائم کر دیا تھا جس کی انچارج ایک خاتون صحابیہ (رضی اللہ عنہا) تھیں۔ بعد کے ادوار میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سنت کی اتباع کرتے ہوئے مسلمانوں نے ایسے اعلیٰ ہسپتال قائم کئے جن کی مثال نہیں ملتی۔ مسلمانوں میں اس جذبہ کا محرک قرآن کریم میں رب العزت کا یہ فرمان ہے ”جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے ساری انسانیت کو بچالیا“۔

سیمینار میں ماہرین نے اس بات کی طرف خاص طور پر زور دیا کہ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان میں بیماری کے خلاف جنگ لڑنے کی صلاحیت یعنی قوتِ مدافعت رکھی ہے۔ اگر یہ قوت مضبوط ہے تو بیماری آدمی پر قابو نہیں پاسکتی۔ اسلام کے نظامِ صحت کا مقصد اس قوت کو بڑھانا ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین نے بہت ساری بیماریوں کی وجہ انسان کے ذہنی خلفشار (Psychic Reasons) کو قرار دیا، مطلب یہ کہ لوگوں کے گناہ اور اُن کے لاشعور میں دبی ہوئی خواہشات، لالچ، حسد، خوف، غم وغیرہ کسی نہ کسی جسمانی بیماری کے روپ میں نمودار ہوتے رہتے ہیں۔ اسلامی نظامِ صحت میں ان بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔

سیمینار میں بعض ڈاکٹروں نے اپنے پیشے کے متعلق ایک راز کی بات یہ بتائی کہ اُن کے پاس تقریباً چالیس فیصد لوگ وہ آتے ہیں کہ اگر انہیں دوائی نہ بھی دی جاتی اور وہ صبر سے کام لیتے تو اپنی قوتِ مدافعت کی بناء پر خود بخود ٹھیک ہو جاتے۔ تقریباً 30 فیصد وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں کمزور قوتِ مدافعت کی وجہ سے کسی دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دس سے پندرہ فیصد وہ ہیں جو اگر اپنی ذہنی سوچ کو بہتر کر لیتے اور مستقل مزاجی سے بیماری سے جنگ کرتے تو بغیر دوائی کے ٹھیک ہو جاتے۔ باقی کو ہم کسی سپیشلسٹ کے حوالہ کر دیتے ہیں یا وہ کسی نہ کسی وجہ سے

علاج چھوڑ جاتے ہیں یا اُن کی موت آگئی ہوتی ہے۔ اس سوال کے جواب میں کہ اتنے سارے مہنگے مہنگے ٹیسٹ آپ لوگوں کو کیوں لکھ کر دیتے ہیں تو بولے زیادہ تر تو مریض کو مطمئن کرنے یا کلینک کو چلانے کے لئے ہوتے ہیں۔

سیمینار سے پہلے ہم نے جنرل پبلک میں اسلامی نظامِ صحت کے اصولوں کے بارے میں سروے کروایا جس میں تقریباً دو ہزار کے قریب لوگوں نے حصہ لیا۔ اس سوال کے جواب پر کہ دُعا کا صحت میں کیا مقام ہے؟ 99 فیصد نے کہا کہ دُعا کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس سوال پر کہ جدید ایلوپیتھی کے نظامِ صحت سے آپ مطمئن ہیں، 80 فیصد نے منفی میں جواب دیا۔ جبکہ اسلامی نظامِ صحت پر 95 فیصد لوگوں نے اعتماد کا اظہار کیا، لیکن ساتھ یہ شکایت بھی تھی کہ اس کے ماہرین نہیں ملتے۔

دراصل اسلامی نظامِ صحت کی ابتداء ماں کے پیٹ سے ہوتی ہے۔ اس دوران ماں باپ کی نیک خواہشات، مثبت سوچ اور عملِ صالح بچے کے وراثتی سلسلہ (جمنز) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پیدائش کے بعد بچے کی تعلیم و تربیت کے نتائج بھی اُس کی صحت پر ساری عمر کے لئے اثرات چھوڑتے ہیں۔ مثلاً اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے، ماں باپ اُسے خوش و خرم ماحول دیتے ہیں، گندے ماحول سے بچاتے ہیں، مصنوعی اور مُضر صحت کیمیکل والی خوراکیں نہیں کھلاتے اور اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی تربیت کرتے ہیں تو انشاء اللہ بیماریوں کے خلاف اُن کی جسمانی اور روحانی قوت مدافعت بہت مضبوط ہوگی اور اپنی زندگی میں بہت کم بیمار ہوں گے۔ آج کل چونکہ ان باتوں کا خیال نہیں کیا جاتا اس لئے باوجود آرام و آسائش کے اکثر لوگوں کی صحت خراب رہتی ہے۔

اسلامی نظامِ صحت یہ تعلیم بھی دیتا ہے کہ صحت مند رہنے کے لئے ہمیں بیماری سے جنگ کرنا آنا چاہیے۔ یعنی جب بیمار ہوں تو اس کے سامنے لیٹ نہیں جانا چاہیے۔ جو لوگ اپنی بیماری کو بہت اہمیت دیتے ہیں اپنی عزت افزائی کی وجہ سے وہ بھی اُنہیں نہیں چھوڑتی۔ علاج معالجہ، دُعا، ذکر و اذکار اسی جنگ کا حصہ ہیں۔ آخری نتیجہ جو بھی نکلے وہ ہماری تقدیر ہے جسے خوشی سے قبول کر لیا جائے۔



صحت اور بیماری کے حوالہ سے میری ذاتی زندگی میں بھی کئی واقعات پیش آئے جن سے بہت کچھ سیکھا جاسکتا ہے۔ مثلاً 1995ء میں جب خوشاب کانیکلیری ایکٹر لگا رہا تھا تو بعض اوقات مجھے ایسی جگہوں پر گھنٹوں کھڑے رہنا پڑتا جہاں انتہائی شور ہوتا۔ یہ شور میرے دماغ میں بیٹھ گیا حتیٰ کہ نیند آنا بند ہو گئی اور سر میں ہر وقت درد رہنے لگی۔ یوں حالت خراب سے خراب تر ہوتی گئی۔ کیس کو انگلینڈ بھیجا گیا۔ وہاں کے ڈاکٹری بورڈ نے رپورٹوں کے ملاحظے کے بعد ہدایت کی کہ تکلیف سے مایوس ہو کر اس بیماری میں کئی مریض خودکشی بھی کر لیتے ہیں، اس لئے مریض پر کڑی نگرانی رکھی جائے۔ میں یہ پڑھ کر گھبرایا ضرور لیکن سب گھروالوں نے مل کر دُعا کرنا شروع کی اور میں خود کانوں میں ایئر فون لگا کر ٹیپ ریکارڈر سے قرآن مجید سننا رہتا۔ سوچا کہ ”قرآن میں شفاء ہے“ جس بیماری کا علاج ڈاکٹروں کے پاس نہیں اس کا علاج اللہ تعالیٰ کے کلام میں ہے۔ بفضلِ حق تعالیٰ میری حالت روز بروز بہتر ہونے لگی اور 15 دن قرآن سننے کے بعد میں نارمل ہو گیا اور واپس اینٹی ری ایکٹر پر کام کے لئے چلا گیا۔ ایک اور مثال بھی اپنی ہی زندگی کی دیتا ہوں۔ 2009ء میں پیٹ کا عارضہ لاحق ہو گیا جس سے انتڑیوں میں سوجن ہو گئی، پانی تک پینے سے شدید درد ہوتا اور ساتھ تیز بخار رہتا۔ تقریباً 3 ہفتے اینٹی بائیوٹک دوائیوں اور ڈرپوں پر رہنا پڑتا۔ چند ہفتے کے لئے ٹھیک ہو جاتا اس کے بعد بیماری دوبارہ عود کر آتی۔ بیماری کے دوران میری بہو ڈاکٹر ریحانہ اور بیٹا ڈاکٹر محمد عامر محمود میرے کمرے کو ہسپتال کا ICU بنا دیتے۔ MRI کرانے پر معدہ کے نزدیک انتڑیوں میں بلون نما (Deverticula) شکلیں نظر آئیں جن کے لئے آپریشن تجویز پایا۔ ڈاکٹروں کے مطابق اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ لیکن کچھ دوستوں نے اسلامی نظامِ صحت کی طرف توجہ مبذول کرائی۔ چنانچہ ماہرین علاج کے مشوروں پر عمل شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ ساری فیملی ملکر اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے دُعا کرتی رہی۔ الحمد للہ چھ ماہ ہونے کو ہیں بغیر آپریشن کے ہی اللہ تعالیٰ نے مجھے صحت عطا فرمادی ہے۔

سال 2011ء میں مجھے دل کا عارضہ ہو گیا اور تین سنٹ ڈالنے پڑے اور اس کے ساتھ ساتھ پانچ، چھ طرح کی گولیاں روزانہ کھانی ہوتیں جس سے خون پتلار ہے اور کولیسٹرول کم سے کم ہو۔ شاید ان دوائیوں کے کھانے کے نتیجہ میں میری یادداشت بڑی تیزی سے گرنے لگی حتیٰ کہ بہت سے انگریزی الفاظ کے سپیلنگ بھی بھولنے لگا۔ تنگ آ کر میں نے یہ دوائیاں چھوڑ دیں اور اسلامی نظام صحت کے مطابق علاج بالغذا اور علاج بالذعاشروع کر دیا الحمد للہ بغیر کسی تکلیف کے کولیسٹرول 150 کے قریب رہتا ہے اور یادداشت بھی واپس آ گئی ہے۔ 2008ء میں مجھے پرکینسن (Parkinsons) کی بیماری شروع ہو گئی جسے لا علاج بیماری سمجھا جاتا ہے۔ وقتی فائدہ کے لئے Cinamet دوائی دی جاتی ہے۔ میں نے باقاعدہ ڈاکٹری علاج شروع کر دیا لیکن مرض تیزی سے بڑھتا گیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اُس نے میری توجہ اسلامی حفظان صحت کی طرف مبذول فرمائی۔ اب میں انگریزی دوائی کے ساتھ ساتھ شہد، کلونجی اور کوارگندل استعمال کرتا ہوں اور اس علاج بالغذا کے ساتھ ساتھ آیت کریمہ کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے مغفرت کا طلبگار ہوں۔ بفضل حق تعالیٰ بیماری جہاں تھی وہیں رُک گئی ہے۔ اسی ضمن میں ایک اور واقعہ میری بیگم صاحبہ کا ہے۔ ایک دفعہ اُن کے پاؤں کے اوپر کی جلد رگڑ کھانے سے خراب ہو گئی۔ تقریباً ایک سال ہم جلد کی بیماریوں کے ماہر ایلوپیتھک ڈاکٹروں سے علاج کرواتے رہے لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ پھر ایک دن کسی محفل میں بیٹھے تھے کہ ایک بزرگ نے کہا اس پر ادراک کا پانی ایک ہفتہ تک روزانہ لگائیں، ٹھیک ہو جائے گا اور بفضل حق تعالیٰ یہی ہوا۔ ایک ہفتہ کے بعد اُن کی تکلیف ختم ہو گئی۔

علاج بالغذا اور علاج بالغذا، کی یہ چند برکات تو وہ ہیں جن کا میں ذاتی طور پر مشاہدہ کر چکا ہوں لیکن میرے علم میں آنے والے کئی دوسرے معتبر لوگوں کے واقعات ان سے بھی زیادہ حیران کن ہیں۔ مثلاً راولپنڈی کے ایک سماجی کارکن اور دین دار شخصیت سردار آفتاب احمد جن کی عمر کوئی 80 سال کے قریب ہے انہوں نے دس سال پہلے کیسے اپنے دل کے دردوں کا روحانی طور پر علاج کیا؟ جنرل اسلم بیگ نے کیسے دل کی بیماری کا علاج مجوہ کھجوروں سے



کیا؟ میجر امیر افضل خان صاحب جو ذی شعور مصنف بھی ہیں 88 سال کی عمر میں ان کی وحی اور قلبی قوت کیسے باقی ہے کہ سات جلدوں پر مشتمل قرآن کریم کی بہت عمدہ تفسیر لکھ ڈالی؟ اسلامی نظامِ صحت و راصل فطری سائنس ہے جو اللہ تعالیٰ کے رسول خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے انسانوں کو سکھائی۔ جدید اصطلاحات میں اسے نیچر تھراپی (Nature Therapy) کہتے ہیں۔ مغربی ممالک میں اس کے اوپر بڑے زور و شور سے کام ہو رہا ہے۔ افسوس کا مقام ہے کہ مسلمان اپنے اس ورثے کو بھی چھوڑ چکے ہیں۔

دراصل انسان بیمار تب ہوتا ہے جب وہ فطرت کی خلاف ورزی کرتا ہے۔ نہ صرف بیماری کی وجہ بلکہ انسان پر ہر طرح کی مصیبت اللہ تعالیٰ کے قانون کی مخالفت کرنے کی وجہ سے آتی ہے۔ اسی لئے فطرت کے مطابق زندگی گزارنے کے لئے اللہ تعالیٰ ہمیشہ اپنی وحی کے ذریعہ انسانوں کی رہنمائی کرتا رہا ہے۔ انسانیت کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ قرآن کریم اور صاحب قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی شکل میں یہ رہنمائی ذرہ برابر تبدیلی کے بغیر قیامت تک آنے والے انسانوں کی رہبری کے لئے موجود ہے۔ چاہیے کہ مسلمان اس سے خود بھی فائدہ اٹھائیں اور بقیہ انسانیت کی بھی رہنمائی کریں تاکہ انسان ہر طرح کے مصائب سے بچا رہے۔

میری اس کتاب کا مقصد اسلام کے فطری نظامِ صحت کو عام فہم الفاظ میں واضح کرنا ہے۔ تاکہ آپ بیماریوں سے بچے رہیں اور اگر بیمار پڑ جاتے ہیں تو اس پر عمل کرتے ہوئے جلد صحت مند ہو جائیں۔ اس میں خالق کائنات کی وحی اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی روشنی میں حفظانِ صحت کے متعلق فطرت کے وہ اصول اور طریقے جن پر عمل پیرا ہو کر آپ بڑی حد تک بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں، ساتھ ساتھ اسلامی طبی اصولوں کے مطابق بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے طریقے، گھریلو نسخہ جات اور مناسب خوراک کی تفصیلات بھی دی گئی ہیں۔

صحت کا یہ نظام ہمہ گیر (Integrated System) ہے جس میں روحانی اور جسمانی صحت کو علیحدہ علیحدہ نہیں کیا جاسکتا۔ دونوں کا ایک دوسرے سے تعلق گاڑی کے متوازی پہیوں کی طرح ہے۔ صحت مند مطمئن زندگی کے لئے ان دونوں کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔ انشاء اللہ، قارئین اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے بیماریوں سے محفوظ صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

میں اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کرتا ہوں جس نے اس احقر کو یہ کتاب تصنیف کرنے کی ہمت عطا فرمائی۔ رحمت للعلمین، خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات اقدس پر کروڑوں سلام۔ زہے قسمت کہ عاجز کی یہ مساعی پسند فرمائی جائیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی شفاعت کے لئے دست بستہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ سے دُعا ہے کہ میرے والدین، بیوی بچوں، بہن بھائیوں، دوستوں اور جس جس نے بھی اس کتاب کی تکمیل میں کسی طرح کی معاونت کی، اُن پر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نظر کرم ہو جائے۔ روحانی اور جسمانی صحت کے لئے اس کتاب میں جو طریقے بتائے گئے ہیں اور جو نسخے تجویز کئے گئے ہیں، اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے اُن میں شفاء ڈال دے اور مریض جو ان سے فائدہ اٹھائیں انہیں بہت جلد صحت عطا فرمائے۔

اس کتاب کی تکمیل میں، میں نے بہت سے ماہرین اور تحقیقین کے تجربات اور تحقیقات سے فائدہ اٹھایا ہے۔ یہ انہی کی مہربانی کا نتیجہ ہے کہ باوجود کہ میں میڈیکل ڈاکٹر نہیں ہوں یہ کام پایہ تکمیل کو پہنچ گیا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے میں اپنے مرحوم والد چوہدری محمد شریف خان کی مغفرت کے لئے دُعا کرتا ہوں۔ وہ ایک ماہر طبیب بھی تھے جن کی شاگردی میں میرا بچپن گزرا اور مجھے طب اسلامی سے واقفیت ہوئی۔ میں اپنی والدہ مرحومہ کا بھی شکر گزار ہوں کہ جب کبھی ہم بھائی بہن بیمار پڑ جاتے تو وہ گھریلو ٹوکوں سے ہمارا علاج کرتی تھیں۔ بعد میں اسی روایت کو میری رفیقہ حیات نے زندہ رکھا۔ اُن کا زیادہ یقین علاج بالغذہ اور ہالڈ عا پر ہے جس کے عمدہ اثرات میں نے بار بار دیکھے اور اس سلسلہ میں، میں اپنے سب سے بڑے بیٹے ڈاکٹر محمد عاصم محمود اور بہو ڈاکٹر ریحانہ عاصم محمود کا بھی شکر گزار ہوں کہ ایلو پیتھک طریقہ علاج میں ماہر



ہونے کے باوجود انہوں نے میری خواہش پر اپریل 2007ء میں اسلامی نظامِ صحت پر ایک قومی سیمینار کروایا۔ یوں تحقیق کا یہ کام آہستہ آہستہ آگے بڑھتا رہا اور اس موضوع پر مجھے جو کچھ بھی ملا بڑی دلچسپی سے اُس کا مطالعہ کرتا رہا۔ نتیجتاً یہ کتاب آپ کے سامنے حاضر ہے۔

اس کتاب کی اشاعت کے سلسلہ میں مسلم میڈیکل ریسرچ فورم اسلام آباد، اپنے بیٹوں ڈاکٹر محمد عامر محمود خاں، لیفٹیننٹ کرنل احمد شریف چوہدری اور شہزاد محمود چوہدری (ایگزیکٹو ڈائریکٹر فاطمہ میموریل ہسپتال لاہور) کے علاوہ میں خصوصی طور پر ٹوری تحریک کے رفقاء انجینئر طارق مسعود صاحب، محمد اسلم خان صاحب، ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ صاحب، محترم خالد یعقوب صاحب، آرکیٹیکٹ جمیل اختر صاحب، محترمہ فائزہ غزنوی صاحبہ، محمد زبیر طفیل صاحب، ڈاکٹر فاروق اعظم صاحب، میجر (ر) امیر افضل خان صاحب اور حاجی رضا صاحب (رضائے مصطفیٰ) کا شکر گزار ہوں۔ شاید یہ کام ان کی اعانت کے بغیر ممکن نہ ہوتا۔

کرنل (ر) غلام شبیر اعوان صاحب اور ان کی صاحبزادی ڈاکٹر ماریہ شبیر صاحبہ کا احسان مند ہوں کہ اسلامی طب میں میری دلچسپی کو دیکھتے ہوئے انہوں نے طب نبوی پر ابن قیم الجوزیہ کی بنیادی کتاب کا انگلش ترجمہ از جلال ابولرب (Healing with the Medicine of the Prophet (PBUH) ناشر دار السلام، ریاض، سعودی عرب، فراہم کیا جسے میں نے اپنی تحقیق کے دوران بڑا مفید پایا۔ اس موقع پر میں اپنے سیکریٹری حافظ محمد ندیم مجددی کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے نہایت محنت سے اس کتاب کی ترتیب میں میرا ساتھ دیا۔

اس کتاب کے دوسرے ایڈیشن کے موقع پر میں تہ دل سے جناب عطاء الحق قاسمی صاحب اور اپنے دوسرے تمبرہ نگاروں کا شکریہ ادا کرتا ہوں جن کی وجہ سے اس کتاب کی افادیت کا قارئین کو علم ہوا اور مقبولیت میں اضافہ ہوا۔

پروف ریڈنگ کے لئے جناب ندیم احمد لطیف صاحب (سلطانہ فاؤنڈیشن، اسلام آباد) اور جناب پروفیسر ڈاکٹر نوید ازہر صاحب (گوجرانوالہ) کا شکریہ گزار ہوں کہ انہوں نے بڑی محنت سے غلطیاں دور کرنے میں میری مدد فرمائی۔ اس ایڈیشن میں بعض جگہوں پر ضروری اضافے بھی کر دیئے ہیں۔ یوں مجموعی حیثیت سے یہ دوسرا ترمیمی ایڈیشن پہلے سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ (انشاء اللہ)

## کتابیات

گزشتہ 5 سالوں میں اس کتاب کے مضامین پر تحقیق کے دوران میں نے القرآن حکیم و صحاح ستہ کے علاوہ بھی بہت سی دیگر کتب سے فائدہ اٹھایا جن میں سے مندرجہ ذیل کا ذکر خصوصی طور پر کرنا ضروری ہے۔ میری اس کتاب میں دی گئی معلومات، نسخہ جات اور حفظانِ صحت کے اصول انہی کے مرہونِ منت ہیں۔

1- شیخ الرئیس علی ابن سینا (428-375 ہجری) ”القانون“، طب اسلامی کا انسائیکلو

پیڈیا (اردو ترجمہ مولوی حکیم سید غلام حسین کٹوری)، مکتبہ دانیال، اردو بازار لاہور

2- امام ابن قیم الجوزیہ (751-691 ہجری) ”علاج بالطب نبوی“۔ انگلش ترجمہ جلال ابوالرب

(Healing with the Medicine of the Prophet (PBUH)

دارالسلام، ریاض، سعودی عرب

3- ڈاکٹر و حکیم سید قدرت اللہ قادری، ”رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دوائیں“، مکتبہ دانیال، لاہور

4- ڈاکٹر طارق پرویز، ”کینسر کی روک تھام“، فیروز سنز، لاہور، 1997

5- حکیم محمد طارق محمود چغتائی، ”تعلیمات نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس“، علم و

عرفان پبلیشرز، لاہور، اپریل 2011

6- ڈاکٹر خالد غزنوی ”طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حصہ اول و دوم“ لاہور

7- پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن ”ماہنامہ نبض“ پی ایم اے ہاؤس، گارڈن ٹاؤن، کراچی

8- ڈاکٹر نعیم غنی، ڈاکٹر احسان قادر، ”غذا اور صحت“، 14-مری روڈ ہال تقابل لیاقت باغ،

راولپنڈی، اپریل 2007

9- ڈاکٹر محمد اکرم حسن نواز، ”متوازن غذا، صحت مند زندگی کی ضمانت“، ماہنامہ السکبہ

اوکاڑہ، جنوری 2011



- 10- ڈاکٹر آراء امتیاز، "ماہنامہ معراج انسانیت لاہور" 611 نظام ہلاک علامہ اقبال ٹاؤن، لاہور
- 11- حکیم نور احمد، "ستی طاقتور غذا میں حصہ اول"، مکتبہ نورالصحی 139 اے عبدالکریم روڈ لاہور، 1975
- 12- حافظ نذیر احمد، "طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم"، مسلم اکیڈمی، لاہور
- 13- حکیم کبیر الدین، حکیم محمد نور خان لودھی، "کتاب المفردات"، شیخ محمد بشیر اینڈ سنز، مکتبہ دانیال، لاہور
- 14- رشید اللہ یعقوب، "کتاب اللہ عا ولا استغفار"، رحمۃ اللعلمین ریسرچ سنٹر، مکان نمبر 8 سٹریٹ نمبر 3 زمزمہ، کلکشن، کراچی، مئی 2010
- 15- ڈاکٹر بلغ الدین جاوید "آسان گھریلو نسخے" ماہنامہ معراج انسانیت، جون 2011، لاہور
- 16- حکیم ڈاکٹر اختر ابوشایان "ماہنامہ تجدید طب، شالیمار کالونی، ملتان روڈ، لاہور
- 17- "ریڈرز ڈائجسٹ" صفحہ 58، اکتوبر 2007
- 18- مولوی عصمت اللہ حسن زئی، مجموعہ اوراد و وظائف (مترجم)، گابا سنز۔ اردو بازار، ایم اے جناح روڈ، کراچی
- 19- پروفیسر محمد یونس حسرت، "قرآنی وظائف نمبر"، سیارہ ڈائجسٹ، 16 بی ساندہ روڈ، لاہور

- 20- Phyllis A. Balch, " Nutritional Healing" 4 th Edition  
2006, Avery Penguin Group, USA
- 21- Dr S.R Jindal " Nature Cure", Institute of  
Naturopathy & Yogic Sciences, Bangalore 2005
- 22- Dr Walter Noder, M.D " Fitness Over 40", A  
Sterling Publisher Pvt. Ltd, New Delhi, India

- 23- Dr Savitri Ramaiah" Headache", Book Station, New Delhi, India
- 24- Dr Asim Mahmood,"Proceedings of Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital, H-8 Islamabad,21st January 2005
- 25- Sultan Bashir Mahmood(S.I), Key Note Address" Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital H-8 Islamabad,21st January 2005
- 26- Dr Muhammad Ata,"Epidemics, Islamic Perspectives", Seminar "Health - An Islamic Perspective"held at Shifa International Hospital H-8 Islamabad,21st January 2005
- 27- Ms Mauna Gohar," Health & Illness", Clinical Psychologist & Faith Healer
- 28- Khalid Latif," President A.B.L" Role of Faith in Illness",Personal E-mail
- 29- Meenu Syal," Teach Yourself Yoga", Prerna Prakashan, C-13, Rose Apartment, Sector, 14 Extn, Rohini, Delhi, India
- 30- Swami Ambikananda Saraswati" Healing Yoga", Health Harpony J.J Offset Printers,7, Printing Press Area, Ring Road, Wazirpur, Delhi, India



# حصہ اول

قرآن حکیم کے احکامات اور رحمتہ للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ  
کے حوالہ سے

## اسلام کے نظام صحت کی بنیادیں

- |       |   |
|-------|---|
| باب 1 | حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت  |
| باب 2 | حرام اور مکروہ غذائیں   |
| باب 3 | سُنّت طیبہ اور کھانے کے آداب  |
| باب 4 | سُنّت طیبہ میں دعوتِ طعام اور مہمان<br>نوازی کے اصول                          |
| باب 5 | صحت مند خوراک<br>اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم<br>کے مرغوب کھانے |
| باب 6 | مثالی کھانا پینا<br>محمد مُسلم کا مثالی دسترخوان                              |

## حرام اور حلال کی تعلیم و تربیت

اسلام فطری دین ہے جس کا مقصد انسان کی جسمانی اور روحانی فلاح ہے۔ اسلامی نظامِ صحت میں انسان کی اچھی صحت مند زندگی کا راز اُس کی فطرت (Nature) سے مفاہمت میں ہے۔ فطرت کی مخالفت میں انسان کی جسمانی، اخلاقی اور روحانی صحت کا نقصان ہے۔ اسلام اپنے روحانی نظامِ صحت کی بنیاد حلال اور حرام کی تقسیم پر رکھتا ہے۔ حلال سے انسان کی روح ترقی کرتی ہے جب کہ حرام اُس کے لئے مہلک زہر کی مانند ہے۔ عموماً حرام رزق کے پیچھے، خواہ اللہ تعالیٰ کے لئے ہو یا کسی بندہ سے کوئی نہ کوئی بددیانتی ضرور کارفرما ہوئی ہے۔ اس لئے حرام کا رزق بہت سی ذہنی امراض اور پریشانیوں کا باعث بنتا ہے جن کے اثرات آہستہ آہستہ جان لیوا بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

اسلام کے نظامِ صحت کا ایک اہم اصول یہ بھی ہے کہ ”زندگی انسان کے پاس اللہ تعالیٰ کی مقدس امانت ہے“ جس کی اہمیت کا اندازہ یہاں سے لگالیں کہ اس کے نزدیک ”جس نے ایک جان کو بچایا گویا اُس نے ساری انسانیت کو بچایا اور جس نے ایک جان کو ناحق مارا گویا اُس نے ساری انسانیت کو مارا ہے“۔ اس فلاسفی کے مطابق معالج ایک مسیحا ہے اور علاج معالجہ عبادت ہے۔

جہاں تک صحت کا تعلق ہے اسلامی نظامِ صحت کے مطابق انسان بیمار ہونے کے لئے نہیں بنا۔ وہ بیمار تب ہوگا جب وہ فطرت کے اصولوں کی مخالفت کرتا ہے۔ چنانچہ اچھی جسمانی صحت کا دار و مدار فطرت کے مطابق مطمئن سادہ زندگی گزارنے میں ہے۔



## 1.1 اچھی صحت کے لئے بنیادی اصول

اسلام میں اچھی صحت کا دار و مدار مندرجہ ذیل اصولوں پر ہے:-

(1) کھانا تب کھائیں جب بھوک لگی ہو، کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب کہ ابھی کھانے کی خواہش باقی ہو۔

(2) بسیار خوری سے بچیں اور کھانے میں سادگی اختیار کریں۔

(3) غذاء میں اس بات کا لحاظ رکھیں کہ جس بہتات میں اللہ تعالیٰ نے کھانے کی کوئی چیز پیدا کی ہے اسی بہتات سے اسے کھایا پیا جائے۔

(4) ہوا، ہر جگہ سب سے زیادہ ہے اس لئے خوب ہوا کھائیں، لمبے لمبے سانس لیں تاکہ پیپھڑے پورے گھلیں اور شکوے ہر سانس زندگی بخش ہے۔

(5) ہوا کے بعد بہتات میں دوسرا درجہ پانی کا ہے اس لئے اچھی صحت کے لئے وافر مقدار میں صاف ستھرا پانی پیئیں اور خوب دل کھول کر پیئیں، یہی آب حیات ہے۔ اس میں زندگی ہے لیکن افسوس! کہ ہم میں اکثر پانی پینے میں بھی بخل کر جاتے ہیں۔

(6) پانی کے بعد تیسرے درجہ پر دیگر غذائیں ہیں۔ یہاں بھی یہی اصول کار بند ہے کہ جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں کے رہنے والے وہی چیز زیادہ کھائیں مثلاً موسمی سبزیاں بہتات میں ہوتی ہیں اس لئے ان کا زیادہ استعمال کریں۔

(7) منڈی کا یہ اصول ہوتا ہے کہ جو چیز کم ہوگی اسی کی قیمت زیادہ ہوگی۔ اسلام کے نزدیک سستی خوراک چھوڑ کر مہنگی کا استعمال اسراف ہے اور صحت کے لئے بھی معسر ہے۔ اس لئے وہ کھائیں جو عام ہے۔ اس کا جیب پر بھی کم بوجھ ہوگا اور روح پر بھی کم بوجھ۔

(8) کلی سڑی، باسی چیزیں اور تمام دیگر اشیاء جو صحت کے لئے نقصان دہ ہیں انہیں اسلامی نظام صحت میں مکروہ کہا گیا ہے۔ اس لئے ان کے کھانے سے پرہیز کریں۔

## 1.2 حرام اور حلال کی تعلیم

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے کھانے میں حلال اور حرام کا فلسفہ اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کی خصوصیت ہے۔ اس کے مطابق مسلمانوں پر واجب ہے کہ وہ حلال اشیاء کھائیں پئیں اور حرام سے ہر حال میں بچتے رہیں۔

صریحاً حرام اشیاء کا تعین خود خالق کائنات نے قرآن کریم میں کر دیا ہے اور باقی کے متعلق منشاء الہی کے مطابق خدا کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے۔ چنانچہ جو کچھ قرآن پاک یا حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی احادیث میں حرام قرار دیا گیا ہے ان کا کھانا قطعی طور پر منع ہے اور ان کے کھانے پر اصرار کرنا اللہ تعالیٰ کی بغاوت کے مترادف ہے۔ جن چیزوں کو مکروہ کہا گیا ہے ان سے بچنا بہتر ہے۔ حرام اور مکروہات کی لسٹ سے باہر سب کچھ حلال ہے۔ یعنی اگر رغبت ہو تو ان کا کھانا پینا جائز ہے اگر دل نہ چاہے تو نہ کھائیں اس کا گناہ نہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:-

وَقَرِیْ كَثِیْرًا مِّنْهُمْ یَسَارِعُوْنَ فِی الْاِثْمِ وَالْعُدْوَانِ  
وَآكَلِهِمُ الشُّحْتُ ۖ لَبِثْسَ مَا كَانُوا یَعْمَلُوْنَ ۝ لَوْلَا  
یَنْهَهُمُ الرَّبُّنِیُّوْنَ وَالْاٰخِبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الْاِثْمَ وَآكَلِهِمُ  
الشُّحْتُ ۖ لَبِثْسَ مَا كَانُوا یَصْنَعُوْنَ ۝

”اور تم ان میں اکثر کو دیکھو گے کہ گناہ اور زیادتی میں جلدی کرتے ہیں اور ان کا کھانا حرام ہے۔ بے شک یہ جو کچھ کرتے ہیں بہت بُرا ہے ۝ بھلا ان کے مشائخ اور علماء انہیں گناہ کی باتوں اور ان کے حرام کھانے سے منع نہیں کرتے؟ بلاشبہ وہ بُہت بُرا ہے جو یہ ایجاد کرتے ہیں“ ۝

(سورۃ المائدہ، آیات 62 - 63)

اس فرمانِ خداوندی کے مطابق حلال اور حرام میں تمیز کہ ہم کیا کھا سکتے ہیں اور کس چیز سے بچنا ضروری ہے، اس کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان مرد و عورت پر فرض ہے اور ہمارے علماء اور رہنماؤں پر لازم ہے کہ عوام الناس کو اس کی تعلیم دیں۔



### 1.3 حرام کی اقسام

حرام کی دو قسمیں ہیں۔ (1) حرام قطعی (2) حرام ظنی

حرام قطعی وہ چیزیں ہیں جنہیں قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے نام لے کر حرام قرار دیا ہے۔ (تفصیل باب 2 میں ملاحظہ فرمائیے) جیسے پہلے کہا گیا ہے ان کا کھانا پینا اللہ تعالیٰ سے بغاوت کے مترادف ہے اور بے شمار روحانی اور جسمانی بیماریوں کا باعث ہے۔ اولین نقصان یہ ہے کہ حرام کھانے سے قلب میں ایمان نکل جاتا ہے۔ ذہنی انتشار اور پریشانی کی کیفیت خواہ مخواہ رہتی ہے۔

حرام ظنی حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی اشیاء ہیں اگرچہ ان کی نوعیت حلال ہی کیوں نہ ہو۔ ان کا کھانا پینا اور استعمال منع ہے۔

قابل افسوس بات یہ ہے کہ اگرچہ اکثر مسلمان حرام قطعی کے کھانے پینے سے سختی سے اجتناب برتتے ہیں لیکن حرام ظنی کے متعلق وہ غیر سنجیدہ ہیں۔ بلکہ بہت سے تو حرام کی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک کو حرام ہی نہیں سمجھتے۔ قربان جائیے، اللہ تعالیٰ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان حالات کی پیش گوئی کر دی تھی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:-

”ایک زمانہ آئے گا کہ انسان اس مال کے متعلق جو

اس نے حاصل کیا ہے پروا نہیں کرے گا کہ وہ حلال ہے

یا حرام“ (بخاری شریف)

آج کل تقریباً یہی حال ہے۔ لوگ حرام اور حلال ذرائع کی تمیز نہیں کرتے بلکہ اکثر تو حرام کی کمائی کے لئے بڑھ چڑھ کر تنگ و دو کرتے نظر آئیں گے، حالانکہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک حرام مال کی ممانعت ایسے ہی ہے جیسے سور کے گوشت کی، بلکہ اس سے بھی زیادہ۔ اگر کوئی قرآن پاک کو خدا کی آخری کتاب مانتا ہے تو مندرجہ ذیل آیات تنبیہ کے لئے کافی ہونی چاہئیں۔ حکم باری تعالیٰ ہے:-

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْنُوا بِهَا إِلَى  
الْحُكَّامِ لِنَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنتُمْ  
تَعْلَمُونَ ۝

”اور ایک دوسرے کا مال ناحق نہ کھاؤ اور اس کو (رشوٹا) حاکموں کے پاس  
نہ پہنچاؤ تاکہ لوگوں کے مال کا کچھ حصہ ناجائز طور پر کھا جاؤ، حالانکہ تم  
جانتے ہو“ ۝ (سورۃ البقرہ، آیت 188)

وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝ الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ  
يَسْتَوْفُونَ ۝ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ۝ أَلَا  
يَظُنُّ أُولَٰئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ ۝

”ناپ اور تول میں کمی کرنے والوں کے لئے تباہی ہے ۝ یہ وہ ہیں جو  
لوگوں سے ناپ تول کریں تو پورا وصول کریں ۝ اور جب اُن کو ناپ یا  
تول دیں تو کم دیں ۝ کیا یہ لوگ نہیں جانتے کہ وہ اُٹھائے بھی جائیں  
گے“ ۝ (سورۃ المطففین، آیات 1-4)

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي  
يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ۖ

”جو لوگ سود کھاتے ہیں وہ (قبروں سے) نہیں اُٹھیں گے مگر ایسے جیسے  
کسی کو جن نے لپیٹ کر دیوانہ بنا دیا ہو“۔ (سورۃ البقرہ، آیت 275)

قُلْ تَعَالَوْا أَنِ اتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ  
شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ



اِمْلَاقٍ ۚ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَاِيَّاهُمْ ۚ وَلَا تَقْرُبُوا الْفَوَاحِشَ  
 مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللّٰهُ  
 اِلَّا بِالْحَقِّ ۚ ذٰلِكُمْ وَضَعْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ۝ وَلَا  
 تَقْرُبُوا مَالَ الْيَتِيْمِ اِلَّا بِالَّتِي هِيَ اَحْسَنُ حَتّٰى يَبْلُغَ  
 اَشُدَّهُ ۚ وَاَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ ۚ لَا تَكْلِفُ  
 نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ۚ وَاِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبٰى ۚ  
 وَبِعَهْدِ اللّٰهِ اَوْفُوا ۚ ذٰلِكُمْ وَضَعْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ  
 تَذَكَّرُونَ ۝

”کہو (اے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) آؤ (لوگو) میں تمہیں پڑھ کر وہ  
 سناؤں جو تمہارے رب نے تم پر حرام کر دیا ہے۔ یہ کہ نہ شریک ٹھہراؤ اُس  
 کے ساتھ کسی شے کو اور یہ کہ والدین کے ساتھ احسان کرو، اور یہ کہ مت قتل  
 کرو اپنی اولاد کو بھوک کے ڈر سے، ہم ہی تمہیں رزق دیتے ہیں اور  
 انہیں بھی۔ اور یہ کہ مت قریب جاؤ فحش باتوں کے ظاہر ہوں یا باطن، اور  
 یہ کہ کسی نفس کو قتل نہ کرو ماسوائے اُس کے جو انصاف کے تقاضوں کے  
 مطابق ہو۔ یہ وصیت کی جاتی ہے تمہیں تاکہ تم (سیدمی راہ) سمجھنے لگو ۝  
 اور یہ کہ یتیم کے مال کے قریب تک نہ جاؤ مگر اس لئے کہ اُس میں کوئی  
 اچھائی ہو۔ یہاں تک کہ (یتیم) بالغ ہو جائیں (اُن کے مال انہیں  
 لوٹا دیئے جائیں) اور یہ کہ وزن کو پورا دو اور میزان (تول) انصاف کے  
 ساتھ کرو۔ (خبردار) ہم کسی نفس کو اُس کی وسعت سے زیادہ تکلیف میں

نہیں ڈالتے۔ دوبارہ (یاد رکھو) جب تم عدل کرنے لگو تو عدل کرو  
(پورا پورا انصاف کرو) اگرچہ تمہارا قریبی رشتہ دار ہی کیوں نہ ہو۔ اور یہ  
کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کئے گئے وعدوں کو پورا کرو۔ یہ تمہارے لئے  
وصیت ہے تاکہ تمہارا تزکیہ نفس ہو O“۔ (سورۃ الانعام، آیات 152-153)

ان آیات سے صاف ظاہر ہے کہ ہر طرح کے ناجائز ذرائع یا ظلم سے کمایا ہوا مال حرام  
ہے۔ اس سے کسی طرح کا فائدہ اٹھانا بھی حرام ہے۔ یعنی حرام کی دولت سے خریدا ہوا کھانا پینا،  
پہننا اور رہنے کے لئے رہائش بھی جائز نہیں۔ اس کی وضاحت میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ  
عنه سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:-

”جس مال میں زکوٰۃ مخلوط ہو یعنی زکوٰۃ نہ نکالی  
گئی ہو وہ مال ہلاکت کا باعث ہے۔ اس طرح حرام مال  
حلال مال کو ضائع کر دیتا ہے۔“ (بخاری شریف)

مزید تشریح یوں ہے کہ حضرت ابو حذیفہ رضی اللہ تعالیٰ عنه کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی  
اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”لعنت فرمائی ہے خون کی قیمت سے، کتے کی قیمت  
سے، زانی عورت کی کمائی سے، (اور آپ صلی اللہ  
علیہ وآلہ وسلم نے لعنت فرمائی) سود کھانے والے اور  
سود دینے والے پر اور جسم کو گودنے والے اور گدوانے  
والے اور (جسم پر) تصویر بنانے والے پر“ (بخاری شریف)

اسی ضمن میں حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنه کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
نے فتح مکہ کے دن اعلان کیا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے شراب بیچنا، مُردار کا بیچنا، سود کا



کھانا اور بتوں کو بیچنا حرام قرار دیا ہے (یعنی ان کی کمائی حرام ہے)۔ (بخاری شریف)

مندرجہ بالا آیات اور نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات کے بعد ہرگز شک کی گنجائش نہیں رہتی کہ گناہ کی کمائی حرام ہے۔ دوسروں کا مال بلا اجازت کھانا حرام ہے۔ سود کی آمدنی سے خریدا ہوا کھانا حرام ہے۔ رشوت کی آمدنی سے پیٹ بھرنا دوزخ کی آگ سے پیٹ بھرنے کے مترادف ہے۔ شراب اور دیگر تمام نشہ آور چیزوں کا استعمال حرام ہے۔ بلکہ ان کی تجارت کرنا اور اس سے حاصل شدہ کمائی بھی حرام ہے اور حرام کمائی سے خریدا ہوا مال بھی حرام ہے۔

یاد رہے کہ دوسروں کے مال کا ان کی اجازت کے بغیر استعمال، چوری، ڈاکہ، سود، رشوت، جوا اور شراب وغیرہ کی آمدنی ظلم کی آمدنی ہے جس کی قرآن کریم میں شدید مذمت کی گئی ہے۔ اس طرح کی کمائی والے اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مجرم ہیں۔ ان کو اللہ تعالیٰ کی حدود کو توڑنے والا کہا گیا ہے، ان کے لئے دنیا میں شرعی سزائیں مقرر کی گئی ہیں، آخرت میں ان کے لئے دردناک عذاب ہے اور زندگی میں وہ کئی طرح کی خطرناک بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا رہتے ہیں۔

حرام ذرائع سے آمدنی کے متعلق اللہ تعالیٰ کے احکامات اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمودات کو صحابہ کرام نے جس طرح سمجھا وہ ہمارے لئے مشعل راہ ہیں۔ آپ حضرات (رضی اللہ تعالیٰ عنہم) حرام تو درکنار مشتبہ کمائی کو بھی ہاتھ لگانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ اس بارے میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا مندرجہ ذیل عمل ایک روشن مثال ہے۔

حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ:-

ایک دفعہ ایک آدمی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے لئے تعفتاً کھانے کے لئے کچھ لایا۔ کھانے کے فوری بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کچھ شک گزرا تو پوچھا کہ یہ خوراک

کہاں سے لائے ہو؟ اُس نے کہا میں نے ایک شخص کے مستقبل کے بارے میں کچھ قیافے لگائے تھے جس پر اُس نے خوش ہو کر مجھے یہ خوراک دی۔ یہ سنتے ہی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنے منہ میں ہاتھ ڈالا اور جو کچھ پیٹ میں تھا اسے قے کر کے باہر نکال دیا (بخاری شریف)

دیکھئے! قیافہ شناسی تو ایک معمولی برائی ہے پھر رشوت، دھوکہ دہی، سود اور ظلم کے ذریعہ کمائی کی قباحت اور حرام ہونے میں تو کوئی شک باقی نہیں رہنا چاہیے۔ ایسی کمائی سے خریدی ہوئی خوراک تو زہر سے بھی بدتر ہے۔ اگر اولاد کو معلوم ہو جائے کہ ان کے ماں باپ کی کمائی حرام کی ہے تو ان کی اپنی خیر بھی اسی میں ہے کہ اس سے خریدی ہوئی خوراک کھانے سے صاف انکار کر دیں۔

#### 1.4 حرام کے نقصانات

حرام میں تباہی ہی تباہی ہے۔ جیسے حرام کی کمائی معاشرے کے توڑ پھوڑ کا باعث ہے، اسی طرح حرام کی غذا جسم اور روح کو توڑ پھوڑ کر رکھ دیتی ہے۔ سکون اٹھ جاتا ہے، ایک طرح کی آگ ہے جو دلوں کو پریشان رکھتی ہے۔ اولاد نافرمان ہوتی ہے۔ بیماریاں لاچار کر دینے والی آتی ہیں۔ لالچ اور ہوس کی بھوک بڑھتی جاتی ہے۔ آخر میں موت بھی مشکل سے آتی ہے۔

حرام کے مجموعی اثرات پر قرآن پاک سے جو سمجھ آتی ہے وہ یہ ہے کہ:-  
 ”سوسائٹی میں فساد پھیل جائے گا اور وہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے دور ہو جائے گی اور برکت اٹھ جائے گی۔ لوگوں کی ہوس بڑھ جائے گی اور وہ کبھی مطمئن نہیں ہونگے۔ اُن کے گھروں میں کبھی سکون نہیں ہوگا۔“



سب سے بڑا نقصان یہ ہے جس کے متعلق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متنبہ کیا:-

”حرام خور کی دعا قبول نہیں ہوتی اور وہ خدا کے غضب کا شکار ہو جاتا ہے۔“

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

خداوند پاک ہے اور پاک چیزوں کو ہی قبول کرتا ہے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کا ذکر کیا کہ وہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں (حج کے لئے) نکلتا ہے۔ طویل سفر کی صعوبتوں کی وجہ سے اس کے بال پراگندہ اور غبار آلود ہو جاتے ہیں اور وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو آسمان کی طرف اٹھاتا اور کہتا ہے اے میرے رب! اے میرے رب! اور گڑ گڑا کر دعا کرتا ہے حالانکہ اس کا کھانا حرام، اس کا لباس حرام اور حرام ہی میں وہ پرورش کیا گیا۔ پھر کیونکر ایسے شخص کی دعا قبول ہو (مسلم شریف)

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کی اچھائی چاہتا ہے۔ چنانچہ جب پہلی دفعہ وہ کوئی بُرائی کرتے ہیں تو اس بُرائی کے بدلے ان پر مصیبتیں ڈالی جاتی ہیں تاکہ وہ عبرت پکڑیں اور بُرائی سے رُک جائیں۔ اس کے بعد بھی اگر وہ سرکشی سے باز نہیں آتے تو بالآخر ان کے ضمیر کی خلش ختم کر دی جاتی ہے۔ اس وقت اللہ تعالیٰ ان کو بُرائی میں ڈھیل دیتا ہے۔ ان پر دنیاوی فوائد کھول دیئے جاتے ہیں اور کاروبار میں خوب ترقی ہوتی ہے، جس کی خوشی میں وہ بُرائی میں مزید بڑھتے جاتے ہیں۔ بالآخر وہ تمام حدود کو عبور کر جاتے ہیں۔ آخرت میں ان کا حصہ ختم ہو جاتا ہے۔ (استغفر اللہ)

حرام خور کا بھی تقریباً یہی معاملہ ہوتا ہے۔ شروع شروع میں حرام کی کمائی و بال جان بن جاتی ہے لیکن جب ضمیر کی آواز ختم ہو جاتی ہے تو حرام میں کثرت ڈال دی جاتی ہے اور اسے خوب دنیا ملتی ہے لیکن آخرت میں اس کا نام کٹ جاتا ہے۔ افسوس کہ حرام خور اپنی بڑھتی ہوئی دولت پر نازاں ہے حالانکہ آخرت میں وہ بھوکے ننگوں میں سے ہوگا۔

حلال کی تھوڑی روٹی حرام کے انواع و اقسام کے کھانوں سے بہتر ہے۔ حرام خور کے چہرے کی بشارت چند سالوں کے لئے ہے جبکہ حلال خور کو ابد آباد تک کی بشارت ہے۔ بے شک سب سے بڑی دولت قناعت ہے اور سب سے بدترین (Superlative) عفریت ہوس ہے۔

## 1.5 کھانے کا اخلاق پر اثر

بہت سے لوگوں نے شاید یہ کبھی نہ سوچا ہو کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں اس کا اثر ہمارے اخلاق اور سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ حالانکہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جن جن چیزوں کو حرام کیا ہے وہ ایسے ہی نہیں بلکہ اس لئے کہ وہ انسان کی جسمانی، روحانی اور اخلاقی صحت کے لئے زہر ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خبر دی ہے کہ:-

”انسان جو کچھ کھاتا پیتا ہے اس کا اثر اس کی

عادات اور اخلاق پر بھی پڑتا ہے۔“

حرام خور سو رکی مانند ہے اور اسی کی طرح بے غیرتی کی طرف مائل رہتا ہے۔

حرام کے کھانے پینے سے روحانی نقصان یہ ہوتا ہے کہ انسان میں شرم و حیاء کا لحاظ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کا ثبوت ان اقوام کے حالات ہیں جو حرام اشیاء سے پرہیز نہیں کرتیں مثلاً یورپ میں دولت کی ریل پیل ہے لیکن سکون نہیں اور آخرت بھی تباہ و برباد ہے۔ بیگانگی عام مرض ہے، شرم و حیاء نہیں، کوئی کسی کا نہیں۔ یہ سب ان کے حرام کھانے کی وجہ سے ہے۔

افسوس کہ جیسے جیسے مسلمانوں میں حرام سے پرہیز ختم ہو رہا ہے، ان کے ہاں بھی ایسی ہی اخلاقی اور معاشرتی بُرائیاں عام ہونے لگی ہیں۔ اس لئے لازم ہے کہ ہم ایسی تمام اشیاء سے



اپنے آپ کو اور اپنی اولاد کو بچائیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث ہے کہ بچوں کے اخلاق پر دودھ پلانے والیوں کا اخلاق اثر کرتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”اپنے بچے کو احق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ

پلوؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچے کے جسم اور اخلاق پر اثر

انداز ہوتا ہے“ (تفسیر زاہدی)

ہم جو کھاتے ہیں اس کا اثر ہماری سوچ پر بھی پڑتا ہے۔ اگر ہم بحیثیت قوم چاہتے ہیں کہ ہماری نسلیں اعلیٰ اخلاقی روایات اور تہذیبی مدارج کو چھوئیں تو ان کی تعلیم کے ساتھ ساتھ ہمیں ان کی خوراک پر بھی خاص توجہ دینا ہوگی۔ خُدارا ان کے حلق میں حرام کا لقمہ نہ جانے دیں۔ ماں باپ اپنی کمائی کا محاسبہ کرتے رہیں اور حرام کی کمائی سے بچ کر رہیں۔



## حرام اور مکروہ غذائیں

ہم پہلے بحث کر چکے ہیں کہ اسلام نے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے فائدہ مند چیزوں کو حلال کہا ہے اور نقصان دہ چیزوں کو حرام قرار دیا ہے۔ حرام اور حلال کی تمیز کا علم حاصل کرنا ہر مسلمان پر فرض ہے اور ان میں بچوں کی تعلیم و تربیت ماں باپ پر لازم ہے۔ حکم ربی ہے:-

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ

عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۚ وَمَنْ يَحْلِلْ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ۝

”کھاؤ اس میں سے جو ہم نے پاک چیزیں تمہیں رزق میں دی ہیں اور

(کھانے میں) سرکشی نہ کرو۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ (تمہاری سرکشی کی بناء پر)

تم پر میرا غضب ٹوٹ پڑے اور جس پر میرا غضب وارد ہوا وہ یقیناً تباہ

و برباد ہو گیا“ ۝ (سورۃ طہ، آیت 81)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝

”لوگو! زمین پر جو حلال اور پاک (چیزیں) ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان کے

راستوں پر نہ چلو۔ بے شک وہ تمہارا گھلا دشمن ہے۔“

(سورۃ البقرہ، آیت 168)

کھانے، پینے میں حلال اور حرام کی تمیز اس قدر اہم ہے کہ نزول کے لحاظ سے رسول

اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر آخر میں جو آیات نازل ہوئیں ان میں بھی اس کا ذکر ہے۔



الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ  
 أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ  
 ”آج تمہارے لئے ساری پاک (چیزیں) حلال کر دی ہیں اور اہل  
 کتاب کا کھانا (بھی) تمہارے لئے حلال ہے اور تمہارا کھانا ان کے  
 لئے۔“ (سورۃ المائدہ، آیت 5)

ان تمام آیات کریمہ سے صاف ظاہر ہے کہ حلال عین اسلام ہے اور حرام کفر ہے۔ اس  
 لئے کھانے کی چیزیں خریدتے، پکاتے اور کھاتے وقت اس بات کا اچھی طرح خیال رکھیں کہ کہیں  
 ان میں کوئی حرام تو شامل نہیں۔ یہ احتیاط نہ صرف عبادت ہے بلکہ روحانی اور جسمانی صحت کا  
 دار و مدار بھی اسی پر ہے۔

اس ضمن میں جو مکروہات ہیں ان میں بھی انسان کی روحانی، اخلاقی اور جسمانی صحت  
 کے لئے بڑے خطرات ہیں۔ افسوس کہ عموماً آج کل لوگ مکروہات کی زیادہ پروا نہیں کرتے جس کی  
 وجہ سے وہ بڑے نقصان میں مبتلا رہتے ہیں لیکن علم نہ ہونے کی وجہ سے بے فکر ہیں۔ ذیل میں ان  
 سب کی تفصیلات دی جا رہی ہیں۔

## 2.1 قطعی حرام

اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں ہر طرح کی نشہ آور چیز کو، خواہ وہ ٹھوس، مائع یا گیس کی شکل  
 میں ہو، حرام قرار دیا ہے۔

ان کے علاوہ کھانے پینے کی چیزوں میں اللہ تعالیٰ نے نام لے لے کر مندرجہ ذیل کو  
 حرام قرار دیا ہے۔ یہ سب قطعی حرام ہیں۔ حرام کی کمائی اور اس سے خریدی گئی اشیاء ان کے علاوہ  
 ہیں۔ حکم باری تعالیٰ ہے:-

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلُ  
لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ  
وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ  
عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ۖ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ۖ  
الْيَوْمَ يَئِسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ  
وَاحْشَوْنِ ۚ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ  
عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۚ فَمَنِ  
اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمِهِ ۚ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ  
رَحِيمٌ ۝

”تم پر حرام ہے مردار، اور خون، اور سور کا گوشت، اور وہ جس کے ذبح  
میں غیر خدا کا نام پکارا گیا ہو، اور وہ جو گلا گھونٹنے سے مرے، اور بے  
دھار کی چیز سے مارا ہو، اور جو گر کر مرے، اور جسے کسی جانور نے سینگ مارا،  
اور جسے کوئی درندہ کھا گیا مگر جنہیں تم ذبح کر لو، اور جو کسی تھان  
(پھندے) پر ذبح کیا گیا، اور پانے ڈال کر بانٹا کرنا، یہ گناہ کا کام ہے۔  
آج تمہارے دین کی طرف سے کافروں کی آس ٹوٹ گئی تو ان سے نہ  
ڈرو، اور مجھ سے ڈرو، آج میں نے تمہارے لئے تمہارا دین مکمل کر دیا، اور  
تم پر اپنی نعمت پوری کر دی اور تمہارے لئے اسلام کو دین پسند کیا۔ البتہ جو  
بھوک پیاس کی شدت میں ناچار ہو، یوں کہ گناہ کی طرف نہ جھکے، تو  
بے شک اللہ تعالیٰ بخشنے والا مہربان ہے“ (سورۃ المائدہ، آیت 3)



اس حکم میں آپ آسانی سے دیکھ سکتے ہیں کہ مندرجہ ذیل حرام قطعی ہیں۔ تھوڑی مقدار میں ہوں یا زیادہ، ان کا کھانا گناہ کبیرہ ہے۔ ماسوائے جان بچانے کے۔

(1) سور کا گوشت، اس کے بال، ہڈی اور کھال سب کا استعمال حرام ہے۔

(2) مردار (جو ذبح کرنے سے پہلے مر گیا ہو)۔

(3) خون کا کھانا پینا۔

(4) حلال جانور جن کو اللہ تعالیٰ کے نام کے علاوہ کسی اور کے نام پر ذبح کیا گیا مثلاً کسی

بُت، کسی پیر کی قبر یا باپ، دادا کا نام وقتِ ذبح لیا جائے۔

(5) جانور جو گر کر، گلا گھونٹنے، ضرب لگانے یا اونچائی یا کسی ٹکر سے ذبح کرنے سے پہلے

مر جائیں سبھی حرام ہیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ گلا گھونٹ کر یا کوئی ٹیکہ لگا کر یا

مشین سے مارا گیا تو اس جانور کا گوشت بھی حرام ہے۔

صرف وہی گوشت جائز ہے جسے اللہ تعالیٰ کے نام پر یعنی بِسْمِ اللّٰہِ، اللّٰہُ اکبر،

اللّٰہُ اکبر پڑھ کر ذبح کیا جائے اور خون شاہِ رگ سے کھل کر نکل جائے۔ اس طرح حلال کئے

گئے جانور کا گوشت خون میں موجود جراثیموں اور دیگر بیماریوں سے بھی پاک ہو جاتا ہے۔ جدید

سائنس بھی اس سے متفق ہے کہ گوشت میں خون رہ جانے یا جم جانے سے مختلف بیماریاں ہو سکتی

ہیں۔

جیسے آیت مبارکہ کے آخر میں فرمایا گیا ہے۔ مجبوری کی حالت میں مثلاً کافر کی قید میں

ہو اور حرام گوشت کے علاوہ کھانے میں کچھ نہ ملتا ہو تو کراہت کے ساتھ سُور اور دیگر حرام اشیاء کا

کھانا اس مجبوری کے دوران جائز ہوگا۔ علاوہ ازیں حرام کھانا گناہ کبیرہ ہے۔

## 2.2 مکروہات

حرام کے بعد مکروہ چیزیں آتی ہیں جو اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک

ناپسندیدہ ہیں۔ سلیم فطرت لوگوں کو ان سے خود بخود کراہت ہوتی ہے۔ مکروہات میں تمام وہ

چیزیں شامل ہیں جو انسان کی روحانی اور جسمانی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں یا معاشرہ پر اُن کے بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ اس لئے اسراف یعنی فضول خرچی بھی مکروہات ہی میں سے ہے۔ انہی میں مستحبات بھی شامل ہیں۔

قرآن کریم میں مکروہ اشیاء کو خبیث اشیاء کہا گیا ہے۔ ان کا استعمال روحانی ترقیاں روک دیتا ہے اور کئی جسمانی بیماریوں کا باعث بھی ہے۔ مکروہات اگرچہ وہ کتنی ہی خوشنما کیوں نہ ہوں ان سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ فرمان باری تعالیٰ ہے:-

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ  
الْخَبِيثِ ۚ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

”کہہ دو کہ ناپاک (چیزیں) اور پاک (چیزیں) برابر نہیں ہوتیں، گو ناپاک (چیزوں) کی کثرت تمہیں پسند ہی کیوں نہ ہو۔ پس اے عقل والو! خدا سے ڈرتے رہو تا کہ فلاح پاؤ۔“ (سورۃ المائدہ، آیت 100)

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:-

”گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت کھانے اور ان کا دودھ پینے سے منع فرمایا ہے۔“ (ترمذی شریف)

مندرجہ بالا احکام کی روشنی میں مکروہ کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

- 1۔ کوا، چیل، گدھ اور دیگر جانور جو گندی خوراک پر پلتے ہیں ان کا کھانا مکروہ ہے۔ اس لحاظ سے وہ مرغی یا مچھلی جسے مُضرِ صحت کیمیکل دیئے جائیں یا اُن کی خوراک میں گند شامل ہو، بھی مکروہات کے دائرہ میں آ جاتی ہیں۔ اس لئے حلال جانوروں کو حلال اور طیب خوراک ہی کھلانا چاہیے۔ اگر مچھلی فارم والے مچھلی کو سور کا گوشت کھلاتے ہیں تو مچھلی مکروہات کے زمرے میں آ جائے گی۔



2- مُضِرِّ صَحْتِ كَلِي سَرِي اَشْيَاءٍ اَوْ جَرَا شَيْءٍ غِذَائِيْنَ جَنِّ سَيِّئَاتٍ اَوْ اَحْثَالٍ اَوْ دَوَّهٍ بَهِيمٍ  
مَكْرُوهُ هِيَ۔

3- اپنے عمومی معنوں میں ہر وہ چیز جو مُضِرِّ صَحْتِ ہے وہ مکروہ ہے۔  
غور فرمائیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیم تو یہ ہے کہ:-  
”گندگی کھانے والے جانوروں کا گوشت اور ان کا دودھ  
بھی مکروہ ہے لیکن افسوس کہ کئی لوگ، گلی سڑی  
اور بیماریاں پھیلانے والی چیزوں سے اجتناب بھی  
نہیں کرتے۔“

جب کہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا  
وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝  
”لوگو! زمین پر سے جو حلال اور پاک چیزیں ہیں انہیں کھاؤ اور شیطان  
کے بتائے ہوئے راستوں پر نہ چلو وہ تمہارا کھلا دشمن ہے“ ۝  
(سورۃ البقرہ، آیت 168)

ظاہر ہوا کہ حرام اور گندی چیزیں کھانا شیطانی کام ہے۔ مسلمان کے لئے صرف حلال  
اور نفیس چیزیں کھانا جائز ہے۔ انہیں صحت مند اور صاف ستھرا چاق و چوبند ہونا چاہیے۔ لباس اور  
خوراک کی نفاست کے بارے میں قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ:-

يَبْنَىٰ اَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا  
وَشَرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝  
”اے بنی آدم سجدہ کے موقع پر اپنی زینت سے آراستہ رہو اور کھاؤ پیو مگر

فضول خرچی نہ کرو۔ اللہ تعالیٰ فضول خرچ کرنے والوں کو دوست نہیں

رکھتا“O (سورۃ الاعراف، آیت 31)

اوپر دی گئی احادیث اور قرآنی احکام کے بعد یہ بات واضح ہونی چاہیے کہ گلی سڑی، غلاظت زدہ، جراثیمی خوراک غرض تمام مضر صحت اشیاء مسلمان کے لئے مکروہ ہیں اور ان کے کھانے پینے کی ممانعت ہے۔ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ صرف اور صرف صاف ستھری چیزوں کو ہی کھائیں پئیں۔

## ☆ جدید مکروہات

چونکہ اسلام میں انسانی زندگی مقدس ہے اور خودکشی حرام ہے، اس اصول کے مطابق علماء کا یہ اجتہاد ہے کہ خورد و نوش کی وہ اشیاء اور دوائیں جن کا انجام بالآخر بیماری ہے وہ سب مکروہ ہیں۔ اس اجتہاد کے مطابق یو ایس اے کے اسلامک سکارڈاکٹر احمد سکر نے اپنی کتاب میں مندرجہ ذیل اشیاء کو بھی مکروہ قرار دیا ہے۔ حوالہ کے لئے ملاحظہ ہو:

Ahmad Sakar, A muslim guide for food ingredients, USA

- 1- مصنوعی مٹھاس مثلاً سکرین وغیرہ 2- ہر طرح کے الکوحل مشروب
- 3- کواکولا، پیپی کولا، تمام طرح کے سوڈا و اثر وغیرہ
- 4- خوراک کو محفوظ کرنے والے مصنوعی کیمیکل (Preservatives Chemical)
- 5- خوراک کے مصنوعی رنگ 6- عادت پیدا کرنے والی ادویات
- 7- جانوروں سے بنی ہوئی جیلی 8- ہارمونز
- 9- تمباکو 10- سگریٹ
- 11- ہر وہ چیز جسے میڈیکل تحقیق مضر صحت ثابت کر دے۔

لہذا مکروہات سے اجتناب حفظانِ صحت کا ایک نہایت اہم اصول ہے۔



## 2.3 مُشتَبہ اشیاء سے احتیاط

مُشتَبہ چیزیں وہ ہیں جن کے حرام یا حلال ہونے پر انسان کو شک ہو مثلاً اگر میزبان کی کمائی مشکوک ہو تو اُس کی دعوت کا سامان بھی مُشتَبہ ہوگا۔ اسی طرح اگر یہ شک ہو کہ گوشت ذبیح ہے یا نہیں، یہ مُشتَبہ گوشت ہوگا۔ جن مسلمانوں کی منزل تقویٰ ہے ان کے لئے مُشتَبہ سے بچنا اتنا ہی ضروری ہے جتنا حرام سے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مُشتَبہ سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔ حضرت نعمان بن بشیرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”حلال ظاہر ہے اور حرام ظاہر ان دونوں کے درمیان

مُشتَبہ چیزیں ہیں جن کی حقیقت سے بہت سے لوگ

ناواقف ہیں پس جو شخص مُشتَبہ چیزوں سے بچا اس

نے اپنا دین پاک کیا اور اپنی آبرو کو محفوظ رکھا اور

جو شخص مُشتَبہ چیزوں میں مبتلا ہوا اس کی کیفیت

اس چرواہے کی سی ہے جو کھیت کی منڈیر کے پاس

اپنے جانور چرائے اور ہر وقت خطرہ میں ہے کہ کہیں

جانور کھیت میں نہ چڑھ جائیں۔

خبردار رہو کہ ہر بادشاہ کی ایک حد مقرر ہے اور اللہ

تعالیٰ کی حد حرام چیزیں ہیں۔ آگاہ رہو کہ انسان کے

جسم میں گوشت کا ایک ٹکڑا ہے جب تک یہ ٹھیک

رہتا ہے سارا بدن ٹھیک رہتا ہے اور جب وہ خراب

ہو جاتا ہے تو سارا بدن خراب ہو جاتا ہے اور وہ دل ہے۔

(بخاری۔ مسلم)

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس ارشاد سے واضح ہوتا ہے کہ مُشتَبہ حرام سے بچنے کے لئے بہترین نسخہ احتیاط کا ہے۔ اگر ہم جسمانی لحاظ سے اچھی صحت اور روحانی درجات میں اعلیٰ

مقامات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مشتبہ اشیاء سے اجتناب لازمی ہے۔

اس حدیث سے یہ بھی اخذ کیا جاسکتا ہے کہ مشتبہ چیزیں دل کے لئے نقصان دہ ہیں۔

حضرت عطیہ سعدیؓ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:-

”بندہ اس وقت تک پرہیز گاروں کے درجہ تک نہیں

پہنچ سکتا جب تک کہ وہ نہ چھوڑ دے جن میں کوئی

بُرائی نہیں ہے تاکہ اس طریقے سے ان چیزوں سے بچ

سکے جن میں بُرائی ہے۔ (ترمذی، ابن ماجہ)

## 2.4 اسراف اور خوراک

اسراف حلال کو بھی حرام کر دیتا ہے۔ اس لئے اسلام میں اسراف یعنی فضول خرچی

کی اجازت نہیں ہے۔ یہ نہ صرف گناہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ سے سرکشی ہے۔ اس لئے امیر ہو یا غریب

کسی کو بھی اسراف یعنی فضول خرچی کرنا بھی جائز نہیں۔ اسراف حفظانِ صحت کے لئے بدترین عمل

ہے۔ معاشرے کی بڑی بڑی بیماریوں کا باعث اسراف ہے۔ اسراف حسب ذیل ہے:

- 1- ضرورت سے زیادہ استعمال مثلاً بسیار خوری۔
- 2- لذت کے لئے استعمال جیسے تمباکو نوشی، پان، مٹھائیاں وغیرہ۔
- 3- بے موسمی مہنگی خوراکیں۔
- 4- ایسی چیزوں کو خوراک کا تجویز یا لینا جو دراصل خوراک نہیں مثلاً چائے، کافی، کوک وغیرہ
- 5- ضرورت سے زیادہ چیزیں رکھنا جس کا استعمال فالتو ہو۔
- 6- ڈبہ بند خوراک جب کہ تازہ مل رہی ہو۔

اللہ تعالیٰ نے اسراف کی مذمت فرمائی ہے اور واضح الفاظ میں اعلان کر دیا ہے کہ وہ مسرفین

سے محبت نہیں رکھتا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:-

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝



”کھاؤ، پیو مگر اسراف سے بچو، اللہ تعالیٰ حد سے تجاوز کرنے والوں کو

دوست نہیں رکھتا۔“ (سورۃ الاعراف، آیت 31)

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ وہ فضول خرچ لوگوں سے محبت نہیں کرتا۔ لہذا جس کھانے میں فضول خرچی ہوگی اُس میں اللہ تعالیٰ کی رضا اور برکت اُٹھ جاتی ہے۔ لہذا وہ تمام کھانے جن میں فضول خرچی کا عنصر ہو وہ انسان کے لئے باعث بیماری ہونگے۔ مثلاً گھر کو چھوڑ کر ہوٹل کے کھانے، فاسٹ فوڈ، بسیار خوری، موسم کی چیزیں چھوڑ کر فریزر میں پڑی غیر موسمی چیزوں کو کھانا، بہت زیادہ قیمتی خوراک کا استعمال، ڈبے کی بند خوراک کا استعمال، بازاری مشروبات۔ اس کے علاوہ پان، سگریٹ، کتھا، نسوار اس طرح کی تمام غیر ضروری چیزیں فضول خرچی کے زمرے میں آتی ہیں۔ اسلام کے نزدیک یہ سب مکروہ ہیں۔ ان کے کھانے سے ثواب تو کیا الٹا گناہ ملے گا۔

فضول خرچی کے اس بڑھتے ہوئے رواج کی وجہ سے آج کل بچوں میں بھی بیماریاں بڑھ رہی ہیں اور جوانوں میں بھی۔ بالآخر بڑھاپے میں جب جسم میں چھٹی ہوئی بیماریاں نکلتا شروع ہوتی ہیں تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

اس لئے اپنے بچوں کی اور اپنے عزیزوں کی صحت کے لئے لازم ہے کہ کھانے پینے میں لازماً سادگی پیدا کی جائے، اور خوراک ضرورت سے زیادہ نہ کھائی جائے اور جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر کی پکی ہوئی چیزوں کو کھائیں۔ یاد رکھیں ایک بیمار روح والا جسم کبھی صحت مند نہیں ہو سکتا۔ بد قسمتی سے ہمارا معاشرہ بے حد اسراف کا شکار ہے۔ تمباکو نوشی، سگریٹ کا استعمال، پان کھانا، نسوار لینا، ایمپورٹڈ فوڈ وغیرہ صریحاً اسراف ہیں۔ ان کا استعمال عام ہے۔ دسترخوان کو انواع و اقسام کی چیزوں سے سجانا، بلا موسمی مہنگی چیزیں کھانا پینا بھی جہاں فیشن ہے۔ چائے اور کافی کا بلا ضرورت استعمال معاشرے کا ناسور بن چکا ہے۔ شادی بیاہ پر دعوتیں اسراف کی بدترین شکل میں یہاں ہیں۔ اس پر طرہ یہ ہے کہ ہم اسراف پر فخر کرتے ہیں۔ امیر طبقہ اسراف کو اپنی برتری کے اظہار کا ذریعہ سمجھتا ہے اور غریب طبقہ اسے سفید پوشی کا نام دیتا ہے جبکہ اللہ تعالیٰ فضول خرچیوں کو پسند نہیں فرماتا۔

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اسراف سے سخت نفرت تھی جو لوگ کہتے ہیں کہ ان کے پاس اللہ تعالیٰ کا دیا سب کچھ ہے اس لئے وہ زیادہ کیوں نہ خرچ کریں۔ انہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث سے سبق حاصل کرنا چاہیے:-

”حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے اصحاب کو وضو میں زیادہ پانی کے استعمال سے منع فرماتے کہ یہ بھی اسراف ہے۔ صحابہ کرامؓ نے پوچھا کہ اگرچہ ہم دریا کے کنارے وضو کر رہے ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہاں اگرچہ تم دریا سے وضو کر رہے ہو۔ (بخاری شریف)

لہذا اگر کسی کے پاس سمندر جتنی بھی دولت کیوں نہ ہو اسے بھی اسراف کا حق نہیں۔

## 2.5 بُخْل

اسراف کے برعکس بُخْل ہے۔ جہاں اسراف ناجائز ہے وہاں بُخْل کی بھی مذمت کی گئی ہے۔ بُخْل کی بُرائی یہ ہے کہ وہ اپنی کنجوسی کی وجہ سے مشتبہ اور مکروہ اشیاء کی طرف راغب رہتا ہے چونکہ مکروہ اشیاء عموماً سستی مل جاتی ہیں اس لئے وہ عمدہ کو چھوڑ کر باسی اور گلی سڑی اشیاء خریدتا ہے وہ حق داروں کو اپنے کھانے میں بھی شریک نہیں کرتا بلکہ اس کی نظریں دوسروں کے حق پر لگی رہتی ہیں۔ وہ دعوت نہیں دیتا بلکہ دوسروں کے دسترخوان کی طرف لپکتا ہے۔ اس کی طبیعت حرام، مکروہ اور مشتبہ پر مائل رہتی ہے۔ اس طرح وہ اپنے آپ پر اور معاشرے پر ظلم کرتا ہے۔ بُخْل کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مذمت فرمائی ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”ظلم (اسراف) سے بچو کہ قیامت کے روز یہ بہت سی ظلمتوں کا سبب ہو گا اور بُخْل سے بچو کیونکہ بُخْل نے



تَمَّ سَے پہلوں کو ہلاک کیا اس کی وجہ سے انہوں نے  
خون بہائے اور اللہ تعالیٰ کی حرام کی ہوئی چیزوں کو  
حلال کیا۔ (مسلم شریف)

لہذا خوراک میں میانہ روی ہی مسلمانوں کا بہترین شعار ہے۔ مناسب مقدار میں اچھی  
اور عمدہ خوراک حفظانِ صحت کے لئے لازمی شرط ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:-  
فَكُلُوا وَمِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ  
غَفُورٌ رَّحِيمٌ ۝  
پس کھاؤ جو تم نے حاصل کیا ہے حلال اور طیب، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو،  
بے شک اللہ تعالیٰ معاف کرنے والا اور نہایت ہی مہربان ہے۔  
(سورۃ الانفال، آیت 69)

## 2.6 خواہ مخواہ کا حرام

بعض لوگ خواہ مخواہ اپنے لئے کسی حلال چیز کو حرام کر لیتے ہیں۔ ایسا کرنا نہ صرف ناجائز ہے  
بلکہ اس میں گناہ عظیم بھی ہے اس لئے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی یہ اختیار حاصل نہیں تھا۔  
اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:-

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ  
أَزْوَاجِكَ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ۝

”اے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تم کیوں اس چیز کو حرام کرتے ہو جو اللہ  
تعالیٰ نے تمہارے لئے حلال کی ہے اپنی بیویوں کی خوشی کے لئے۔ اور  
اللہ تعالیٰ بڑا معاف کرنے والا، رحم والا ہے۔“ (سورۃ التحریم، آیت 1)  
قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ

مَنْ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا  
خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ

”پوچھو کہ جو زینت و آرائش اور کھانے پینے کی پاکیزہ چیزیں اپنے بندوں  
کے لئے پیدا کی ہیں ان کو کس نے حرام کیا ہے؟ کہہ دو کہ یہ چیزیں دنیا  
میں اہل ایمان کے لئے ہیں اور قیامت کے دن خاص انہی کا حصہ ہوں  
گی۔“ (سورۃ الاعراف، آیت 32)

## 2.7 بہترین رزق

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”حلال رزق میں سے بہترین رزق وہ ہے جو انسان اپنے  
ہاتھوں سے خود کمائے اس لئے کہ اس میں شک کی  
گنجائش نہیں رہتی۔“

حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”اور جو چیزیں تم کھاتے ہو اس میں سب سے بہتر وہ  
ہے جو اپنے ہاتھوں سے کما کر کھاؤ اور تمہاری اولاد  
بھی تمہارے کسب میں ہے۔ (ترمذی، نسائی، ابن ماجہ)

عام اصول ہے کہ جس چیز میں حلال محنت کا دخل نہیں اس کا حصول بھی مکروہ ہے اور ایسی  
کمائی سے بچنا تقویٰ کی اولین شرائط میں سے ایک ہے۔ اس لئے گداگری کی کمائی کو بعض نے  
حرام کہا ہے اور بعض نے مکروہ۔ اسی طرح مانگے کا رزق بھی مکروہ ہے۔ چونکہ اولاد اپنی کمائی ہے  
اس لئے اُن سے لیکر کھانا حلال ہے۔



حرام، مکروہ، مشتبہ، اسراف کی اہمیت کو واضح کرنے کے بعد اب ہم کھانے کے آداب کی طرف آتے ہیں جو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کا لازمی حصہ ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے انشاء اللہ آپ بہت سی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور اللہ تعالیٰ آپ کو بہت سی پریشانیوں سے بھی محفوظ رکھے گا۔ شرط صرف یہ ہے کہ خیال رکھا جائے کہ کھانے کی چیز حرام، مکروہ یا مشتبہ تو نہیں، دوسرا کہ یہ حرام ذرائع، حرام یا مکروہ آمدنی سے حاصل تو نہیں ہوئی، تیسرا یہ کہ اسراف تو نہیں ہو رہا اور چوتھا یہ کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات اور طریقوں کے مطابق میانہ روی اختیار کی جائے۔



## سُنّتِ طیبہ اور کھانے کے آداب

ہماری ثقافت ہمارے آداب کا نام ہے۔ مُسلم معاشرے کا تشخص اس کے درخشاں آداب کی وجہ سے ہے۔ ان میں کھانے پینے کے آداب کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ ذیل میں رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے ہوئے آدابِ طعام بیان کئے جاتے ہیں۔ یہ اسلام کے حفظانِ صحت کے پروگرام کا لازمی حصہ ہیں۔ صحت مند زندگی کے لئے ان پر عمل کرنا لازم ہے۔ اگر ہم یہ سوچ کر کہ یہ ہمارے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقے ہیں، ان کی اتباع کریں گے تو یہ عبادت بھی ہوگی۔ چونکہ آدابِ طعام اسلامی ثقافت کا ایک اہم جزو ہیں اس لئے والدین پر لازم ہے کہ وہ بچوں کو یہ آداب سکھائیں۔

### 3.1 کھانا کب کھایا جائے؟

کھانے کے آداب میں پہلا سوال یہ ہے کہ کب کھایا جائے؟ اس کے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیں تعلیم دی ہے کہ:-

”کھانے کا حق یہ ہے کہ اس وقت کھاؤ جب بھوک خوب چمک جائے اور اس وقت ہاتھ کھینچ لو جب کسی حد تک اشتہاء باقی ہو۔“

کھانے پینے میں یہ نہایت اہم اصول ہے لیکن اس ضمن میں نام نہاد ماہرینِ غذا سب سے زیادہ منتشر نظر آتے ہیں۔ اکثر نصیحت کرتے ہیں کہ بھوک ہو یا نہ ہو، دن میں کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیں۔ ہوں وہ خود ہی فضول خوراک (Junk Food) کی حوصلہ افزائی کرتے



ہیں۔ چنانچہ آپ دیکھتے ہیں کہ اس بات کا رواج بڑھتا جا رہا ہے کہ بھوک ہو یا نہ ہو لوگ کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ دفاتر اور گھروں میں وقت بے وقت چائے چلتی رہتی ہے۔ ایسا کھانا پینا خوراک نہیں بلکہ بیماریوں کو دعوت دینا ہے۔ بہت سے لوگ پیٹ کے عارضہ کی شکایت کرتے ہیں لیکن نہیں جانتے کہ ان کی تکلیف کا باعث ان کی بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ خراب معدہ کئی دوسری بیماریوں کا پیش خیمہ ہے۔ موٹاپے کی شکایت کی بڑی وجہ بھی وقت بے وقت کھانے کی عادت ہے۔ بعد میں یہی بسیار خوری کی عادت دل، جوڑوں کے دردوں اور شوگر جیسی جان لیوا بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔

ان تمام عوارض سے بچنے کے لئے بسیار خوری سے پرہیز لازم ہے جس پر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

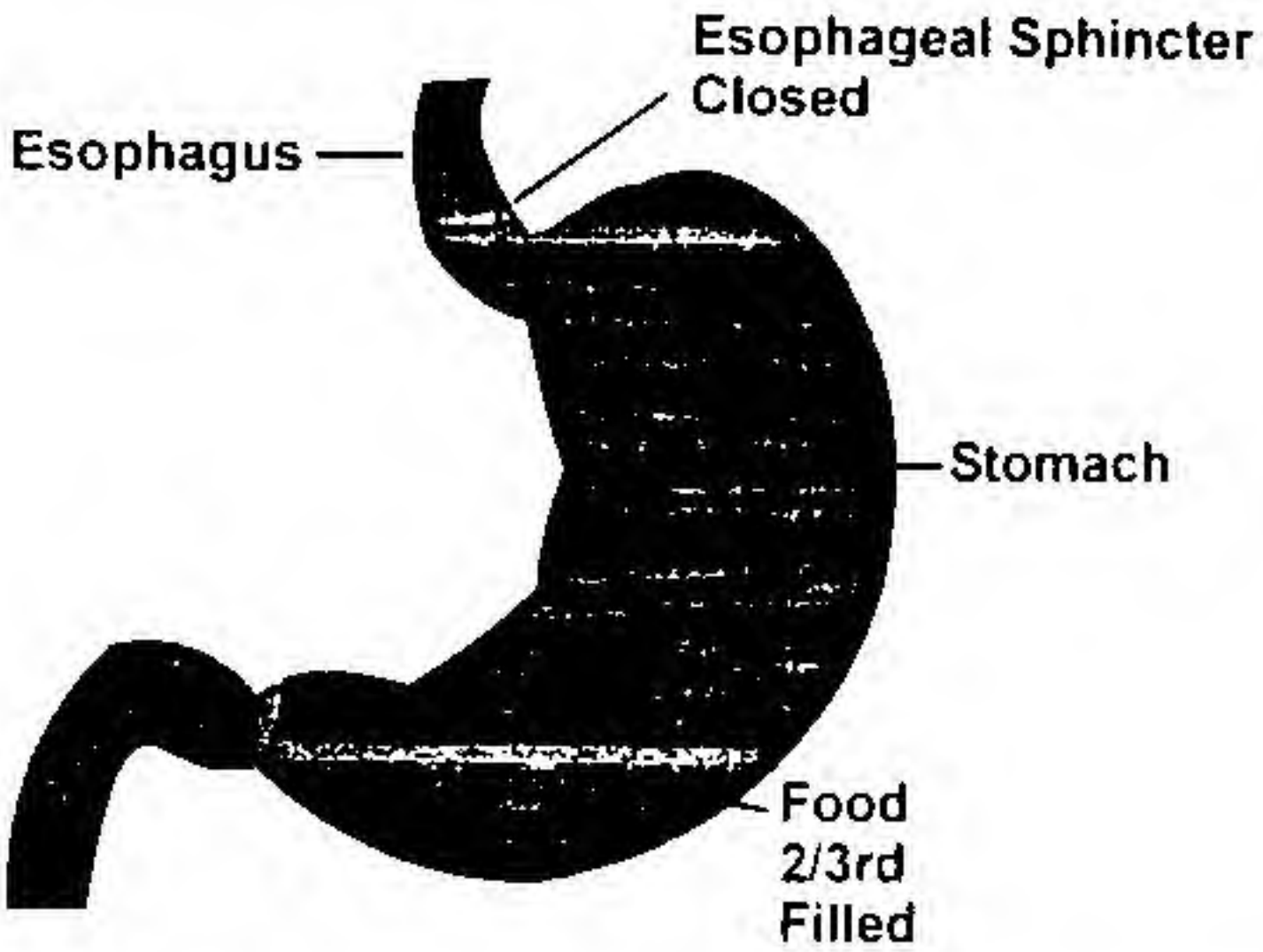
”ہم وہ لوگ ہیں (یعنی مسلم معاشرے کی یہ خصوصیت ہے) جو اس وقت کھاتے ہیں جب خوب بھوک ہو اور اس وقت کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں جب ابھی بھوک باقی ہوتی ہے“۔ (مسلم شریف)

مدینۃ المنورہ کا معاشرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اس ارشاد پر عمل کرنے کے سبب صحت مند تھا۔ آج بھی مسلمانوں پر لازم ہے کہ انفرادی اور مجموعی طور پر وہ اس اصول کو سختی سے اپنائیں۔ اس لئے کہ بھوک کے بغیر کھانا پینا نہ صرف صحت کے لئے مضر ہے بلکہ یہ امر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سندِ مقدسہ کے بھی خلاف ہے۔

### 3.2 کھانا کس قدر کھایا جائے؟

مندرجہ بالا حدیث شریف میں کھانے کے متعلق مسلمانوں کی اہم خصوصیت یہ بتائی گئی ہے کہ ”ابھی کچھ بھوک باقی ہوتی ہے تو وہ کھانے سے ہاتھ کھینچ لیتے ہیں“۔ اچھی صحت کے لئے یہ بڑا اہم اصول ہے اور ہمارے دین کا حصہ ہے۔ منہ کے مزے کے لئے بلا ضرورت کھاتے جانا

اسراف کے زمرے میں بھی آتا ہے۔ یوں یہ عادت اللہ تعالیٰ کی ناراضگی اور روح کی پستی کا باعث بھی بنتی ہے۔ بسیار خور انسان کم اور حیوان زیادہ ہے۔



کھانے کے اس سنہری اصول کو جس طرح رمضان شریف میں افطاری اور سحری کے اوقات میں مسلمان پامال کرتے ہیں وہ شرم ناک حد تک قابلِ مذمت ہے۔ نہ صرف یہ کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حکم کو توڑا جاتا ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے اسراف سے باز رہنے کے حکم کا بھی عملاً مذاق بنایا جاتا ہے۔ اس لئے روزے کے روحانی اور جسمانی فوائد سے بھی ایسے لوگ محروم رہتے ہیں۔

شادی، بیاہوں، پارٹیوں اور دعوتوں کے موقع پر جس حیوانی انداز میں لوگ کھانے کی میز پر ٹوٹ پڑتے ہیں وہ بھی اسلامی اطوار کے منافی قابلِ مذمت بات ہے اور پھر پلیٹوں کو لالچ میں بھر لینا، اور ڈکار کی حد تک کھانا، پیٹ کے اندر ٹھونستے جانا اور آخر میں پلیٹوں میں کھانا چھوڑ دینا نہ صرف غیر شریفانہ بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔ اگر پورا پیٹ بھر کر کھایا جائے تو معدہ میں پریش بڑھتا ہے اور کھانا اوپر کی طرف (Esophagus کی جانب) چڑھتا ہے جس سے Gastro Esophageal Reflux Disease (GERD) ہو سکتی ہے۔



اس کے علاوہ پورا بھرا ہوا پیٹ کھانے کو پوری طرح سے ہضم بھی نہیں کر پاتا۔ چونکہ Enzymes اور Gastric acid اس مقدار اور رفتار میں Secrete نہیں ہوتے ہیں کہ وہ اتنے زیادہ کھانے کو ایک دم ہضم کر لیں۔

### 3.3 کھانے اور پینے میں احتیاط

کھانے اور پینے میں احتیاط کے متعلق حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مندرجہ ذیل حدیث مشعل راہ ہے:-

”مسلمان کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کر لیتا ہے  
ایک خوراک کے لئے، ایک پانی کے لئے اور ایک ہوا  
کے لئے“۔ (بخاری، مسلم)

اچھی صحت کے لئے یہ ایک سنہری اصول ہے جس پر فوری عمل شروع کر دیں۔ اس سے آپ پیٹ اور انتڑیوں کے امراض، موٹاپے، جوڑوں کی درد، نظام ہضم، دل اور شوگر کی بیماریوں سے بھی بچے رہیں گے۔ اگر یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اطاعت میں ہے تو یہ عبادت بھی ہے۔

بھوک ہو یا نہ ہو یونہی کھانا پیٹ میں ٹھونستے جانا حتیٰ کہ کھانے کی رغبت ختم ہو جائے یہ دراصل مشرکین، کفار اور منافقوں کے طریقوں میں سے ایک طریقہ ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے:-

”مسلمان ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافرسات آنتوں  
سے یعنی وہ پیٹ کو خوب بھرتا ہے“۔ (سنن ابن ماجہ،  
بخاری، مسلم شریف)

کافر اور مسلمان کے درمیان یہ فرق ہونا ہمارے لئے ایک بہت بڑی تسبیہ ہے۔ معدہ

ایک لچک دار برتن ہے اس کو بھرتے جائیں تو یہ پھیلتا جاتا ہے۔ روزانہ ایسا کریں تو اس کا حجم بھی بڑھ جاتا ہے اور پھر چربی کے وزن سے لٹک جاتا ہے۔ افسوس! کہ بعض عالم دین اور صاحبزادے بھی اس صورت حال کی زندہ مثال ہیں۔

### 3.4 بسیار خوری کے نقصانات

کچھ لوگ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس بات پر اس لئے عمل نہیں کرتے کہ اُن کے نزدیک کم کھانے سے آدمی کمزور ہو جاتا ہے۔ جب کہ حقیقت یہ ہے کہ بسیار خوری طاقت دینے کی بجائے کمزور کرتی ہے۔ جدید میڈیکل سائنس نے دریافت کیا ہے کہ کھانا ہضم کرنے کے لئے بھی توانائی درکار ہے۔ زیادہ کھانا ہضم کرنے کے لئے زیادہ توانائی چاہیے۔ کھانا مرغن اور دیر ہضم ہو تو پھر درکار طاقت اور بھی زیادہ چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ بسیار خور اکثر بد ہضمی اور کمزوری کی شکایت کرتے رہتے ہیں۔

بسیار خور حضرات کو یہ بھی خیال رہے کہ ہیٹ ایک کیمیکل فیکٹری ہے جس کا مقصد خوراک کو لحمیات، نمکیات اور چربی میں تبدیل کر کے جسمانی ضرورت کو پورا کرنا اور فالتو اشیاء کو باہر پھینکنا ہے۔ زیادہ کھانے کا مطلب یہ ہے کہ اس فیکٹری کے تمام پرزہ جات کو بلا ضرورت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے یہ جلدی جلدی خراب بھی ہونگے۔ اسکے نتیجہ میں بسیار خور عموماً چالیس پچاس سال کی عمر کے بعد طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور اکثر اپنی طبعی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔

### 3.5 پانی کب پیا جائے؟

جہاں تک اس سوال کا تعلق ہے کہ پانی کب پیا جائے؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پانی کھانے سے پہلے پیتے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ہمیں بھی ایسا ہی کرنا چاہیے۔ یہ بسیار خوری سے بچنے کا بھی آسان علاج ہے۔ یعنی کھانے سے کم از کم پون گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی کے پی لیں۔



### 3.6 صحت اور کھانے کی مقدار

اگر ہم صحت مندر ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں حضرت مقداد بن مکرنؓ والی حدیث کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”آدمی نے کوئی برتن پیٹ سے بدتر نہیں بھرا۔ جینے کے لئے آدمی کو چند لقمے کافی ہیں جو اس کی کمر کو سیدھا رکھیں اور اگر پیٹ بھرنا ہی ضروری ہے تو چاہیے کہ پیٹ کے تین حصے کرے ایک حصے میں کھانا، دوسرے میں پانی اور تیسرے میں ہوا“  
(ترمذی، ابن ماجہ)

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے بسیار خوری کی بڑی وجہ وقت بے وقت مزے کے لئے کھانے کی عادت ہے۔ بچوں میں زیادہ تر اس عادت کی ذمہ دار مائیں ہیں۔ ان کا اپنے بچوں کے ساتھ یہ لاڈ ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ کھاتے رہیں۔ اگر وہ بھوک نہ ہونے کی وجہ سے نہیں کھاتے تو فکر مند ہو جاتی ہیں۔ یوں ان کی کھانے پینے کی فطری حس کو وہ خراب کر دیتی ہیں۔ اگر بچپن ہی سے مائیں بچوں کو نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے متعلق آداب سکھائیں تو انشاء اللہ ان کے بچے ساری عمر ہی سمارٹ، خوبصورت اور صحت مندر رہیں گے۔

### 3.7 کھانے کے بعد ڈکار

بسیار خور کا پیٹ جب خوراک سے بھر جاتا ہے تو گیس منہ کے ذریعہ آواز کے ساتھ زور سے نکلتی ہے۔ یہ اس بات کی وارنگ ہے کہ بس کرو۔ اس کے بعد پیٹ مزید کچھ لینے کے قابل نہیں لیکن جن کی آنکھیں نہیں بھرتیں وہ کیا کریں؟ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کی جاتی ہے کہ:-

”کھانے کے بعد ڈکار شیطانی کاموں میں سے ہیں“

حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک شخص کو ڈکار لیتے ہوئے دیکھا تو فرمایا:۔

”اپنی ڈکار مختصر اور کوتاہ کر اس لئے کہ قیامت کے دن بڑی بھوک رکھنے والا وہ شخص ہوگا جو دنیا میں خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے“۔ (ترمذی شریف)

مطلب یہ ہے کہ جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں قیامت کے دن وہ بھوکے رہیں گے۔ لہذا بسیار خور دنیا میں بھی نقصان میں رہتا ہے اور آخرت میں بھی نقصان میں رہے گا۔ کھانے سے ڈکار آنا وارننگ سگنل ہے۔ پیٹ کہتا ہے کہ ”بس اب تو مجھ پر رحم کرو“ زیادہ کھانے کے نتیجہ میں ڈکار نہ صرف بدتمیزی ہے بلکہ گناہ کا باعث بھی ہے۔ بسیار خور دنیا میں بھی تکلیف اٹھاتا ہے اور آخرت میں بھی وہ سخت بھوکا ہوگا۔

بسیار خوری سے بچنے کے لئے پلیٹ میں تھوڑا کھانا ڈالو اور کھانے کے اوقات کے علاوہ عادت یا مزے کے لئے مت کھاؤ۔ اسی میں دونوں جہانوں کا بھلا ہے۔ لیکن افسوس کہ غیر ذمہ دارانہ رویہ کی وجہ سے دفاتر میں وقت بے وقت چائے اور کافی کا رواج بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ حالانکہ مہمان نوازی کے لئے اگر ضروری بھی ہو تو صرف تہہ کافی ہے۔

### 3.8 کھانے میں پسند، ناپسند کا اظہار

آج کل لوگ حرام اور حلال کی بات کم ہی کرتے ہیں لیکن کھانے میں پسند اور ناپسند کا اظہار برملا کرتے ہیں۔ دوسروں کے گھروں میں دعوت پر جاتے ہیں تو وہاں بھی اپنی پسند ناپسند کے اظہار سے چوکے نہیں۔ بعض تو ایسا جہالت کی وجہ سے کرتے ہیں اور بعض فخر کی وجہ سے۔ ماں باپ کی دیکھا دیکھی بچے بھی کھانے میں سوکیزے نکالتے ہیں۔ یوں وہ کئی ایک صحت بخش غذاؤں



اپنے لئے منع کر لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی غذا متناسب نہیں رہتی اور پھر شکایت کرتے ہیں کہ ان کے بچے صحت مند نہیں ہیں۔ بعض نے تو محض اپنی بڑائی جتانے کے لئے کئی حلال چیزیں اپنے اوپر حرام کر رکھی ہیں اور فخر یہ کہتے ہیں ہم یہ نہیں کھاتے وہ نہیں کھاتے۔ ایسا کرنا نہ صرف صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ بڑے گناہ کی بات بھی ہے۔

بہر حال پسند، ناپسند کے شکار غیر متناسب غذا کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔ پھر وہ خوراک کی کمی کو مختلف قسم کی مصنوعی ادویات سے مہنگے داسوں کے دوا مناز سے پورا کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کئی امراض کا باعث بنتے ہیں۔ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے عظیم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خوراک میں نقص نکالنے اور اس طرح پسند، ناپسند کے اظہار سے منع فرمایا ہے۔ ہر پاکیزہ چیز مسلمانوں کے کھانے کے لئے پیدا کی گئی ہے۔

”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کبھی کھانے کو بُرا نہ کہا۔ اگر اچھا لگاتو کھالیا ورنہ چھوڑ دیا“ (بخاری و مسلم شریف)

یعنی کسی پاکیزہ کھانے کو بُرا کہنا یا یونہی رد کر دینا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی مخالفت ہے اور اللہ تعالیٰ کی بھی ناشکری ہے۔ کھانے میں نقائص نکالنا یا اپنی پسند اور ناپسند کا برملا اظہار تو کسی صورت میں بھی جائز نہیں۔ اس سے میزبان اور پکانے والے کی بھی دل شکنی ہوتی ہے جب کہ کسی مسلمان کا دل توڑنا بہت ہی بڑا گناہ ہے۔ اس لئے کھانا اچھا لگے تو تعریف کرنی چاہیے تاکہ میزبان کا دل خوش ہو اور ان کے حق میں برملا دُعا کی جائے، ورنہ چُپ رہا جائے۔

### 3.9 کھانے پینے کے لئے دائیں ہاتھ کا استعمال

ہمارے محبوب نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے کہ کھانے پینے کے لئے دایاں ہاتھ استعمال کریں اور نجاست دُور کرنے کے لئے ہایاں ہاتھ۔ آج کل میڈیکل سائنس کے نزدیک بھی

یہی بہترین طریقہ ہے۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”تم میں سے کوئی اپنے بائیں ہاتھ سے کھانا نہ کھائے اور پانی نہ پیئے کیونکہ شیطان اپنے بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے“۔ (مسلم شریف)

اسی ضمن میں حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ:-

”میں بچہ تھا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نگرانی میں پرورش پا رہا تھا اور میرا ہاتھ پیالے کے ہر طرف بار بار پڑ رہا تھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا بسم اللہ کہو اور اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنے آگے سے ہی کھایا کرو“۔ (بخاری و مسلم شریف)

ان ہدایات کے بعد مسلمان والدین پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کریں۔ انہیں بچپن ہی سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور طریقوں کی تعلیم دیتے رہیں۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو قیامت کے دن اولاد کا گناہ بھی اُن کی گردن پر ہوگا۔

### 3.10 صفائی کی تاکید

صحت کے لئے میڈیکل سائنس صفائی اور طہارت پر بڑا زور دیتی ہے لیکن مسلمان کے لئے یہ ایک لازمی بات ہے۔ ان کا تو مذہب ہی صفائی کا مذہب ہے۔ حکم باری تعالیٰ ہے:-

وَيَتَابَكَ فُطْهَرُ ۝ وَالرُّجْزُ فَاهْجُرُ ۝



”اپنے (ظاہری و باطنی) کپڑوں کو پاک رکھو اور ناپاکی سے دُور رہو۔“

(سورۃ المدثر، آیات 4-5)

اللہ تعالیٰ کا یہ حکم ہماری ساری زندگی پر محیط ہے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی مسلمان بھی ہو اور ناپاک بھی۔ کھانے پینے میں پاکی تو حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ایک خاص ادا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ یہ تھا کہ کھانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوتے اور زیادہ تر وضو فرماتے۔ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے ”تورات“ میں پڑھا تھا کہ کھانے کے بعد وضو رزق میں برکت کا باعث ہے۔ میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے اس کا تذکرہ کیا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:۔

”کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد دونوں موقعوں پر

وضو کرنا برکت کا سبب ہے۔“ (ترمذی شریف)

یورپی تہذیب جس کی تقلید ہمارے معاشرے کا فیشن ہے، اب تو وہ بھی اس بات پر زور دیتی ہے کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا صحت مندر بننے کے لئے ضروری ہے۔ ہاتھ دھونے کا جو طریقہ اسلام نے ہمیں بتایا ہے آج (WHO) World Health Organization اسی کے چارٹ بنا کر پوری دنیا میں مشہور کر رہی ہے۔ اسی طرح کھانے کے بعد ہاتھ منہ دھونا اور مکھی کرنا بھی حفظانِ صحت کا حصہ ہے لیکن ہمارے لئے تو یہ عبادت بھی ہے۔ افسوس! کہ پھر بھی بہت کم اس پر عمل ہوتا ہے۔

### 3.11 کھانا شروع کرنا

کھانا شروع کرنے سے پہلے لازمی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا نام لیا جائے۔ یعنی بسم اللہ الرحمن الرحیم کے پاک کلمہ سے کریں۔ حضرت حذیفہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:۔

”اگر کھانے پر اللہ تعالیٰ کا نام نہ لیا جائے تو شیطان اس کھانے کو اپنے لئے حلال سمجھتا ہے۔“ (مسلم شریف)

مطلب یہ کہ کھانا اگر اللہ تعالیٰ کے مقدس نام سے شروع کیا جائے تو اس میں برکت پڑ جاتی ہے یعنی جتنا کھانا موجود ہو اس میں کھانے والے مطمئن ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ برکت یہ بھی ہے کہ کھانا جسمانی اور روحانی صحت کے لئے عمدہ ہو جاتا ہے۔ ورنہ کھانے سے پیٹ تو بھر سکتا ہے لیکن صحت کے فوائد نہیں ملتے۔ اس لئے کھانے سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ بسم اللہ سے شروع کیا جائے۔ اگر بھول جائے تو جب یاد آئے پڑھ لی جائے۔ حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا ہے کہ:-

”جو شخص کھانا کھانے لگے اور خدا کا نام لینا بھول جائے جب یاد آئے تو اس کو چاہیے کہ یہ الفاظ کہے  
”بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ“ (ابی داؤد، جامع ترمذی)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ان فرامین کی روشنی میں ماں باپ پر لازم ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کھانا کھلانے سے پہلے بسم اللہ پڑھنے کی عادت ڈالیں اور اس کا احسن طریقہ یہ ہے کہ کھانے پر وہ خود بلند آواز سے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے کلمات پڑھیں تاکہ بچے سنیں اور پھر عمل کریں۔

### 3.12 کھانا ہاتھ سے کھانا چاہیے

آج کل انگریزوں کی تقلید میں مسلمان گھرانوں میں چھری کانٹے سے کھانے کا رواج بڑھ رہا ہے اگرچہ یہ چیز گناہ نہیں اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس سے منع نہیں فرمایا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں احسن ہے کہ ہم کھانا اپنے ہاتھوں سے کھائیں۔ البتہ جیسے پہلے کہا گیا ہے کہ ہاتھ کو اچھی طرح دھو کر صاف ضرور کریں۔ اگر ٹھہری، کانٹے سے کھانا آپ کی



مجبوری بن گیا ہے تو انہیں بہت اچھی طرح گرم پانی میں صاف کریں۔ کانٹے کے اندر گلی سڑی غذا کے ذرات باقی رہ سکتے ہیں۔ اسے خاص طور پر صاف کیا جائے۔

حضرت کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:-

”نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تین انگلیوں سے کھانا تناول فرماتے اور کھانا ختم کر کے اپنے ہاتھ کو پونچھتے، دھونے سے پہلے چاٹ لیا کرتے“۔ (مسلم شریف)

یہی ہمارے لئے بھی بہترین ہے۔ ہاتھ سے کھانا کھائیں جو کچھ انگلیوں پر لگا ہے اسے چاٹ لیں اور کھانا ختم کرنے کے بعد دوبارہ ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”گوشت کو چھری یا چاقو سے کاٹ کر نہ کھایا کرو کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ گوشت کو دانتوں سے کاٹ کر کھانا چاہیے۔ اس لئے کہ دانتوں سے کھانے سے گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔“

(ترمذی شریف، ابوداؤد)

کچھ میڈیکل ریسرچ ایسے اشارے بھی دے رہی ہے کہ انگلیاں چاٹنے پر ان میں سے کچھ Enzymes نکل آتے ہیں جو کھانے کو بہتر ہضم کرتے ہیں۔ یقیناً ایسے ہو سکتا ہے اور کچھ بعید نہیں جلد ہی اس کے واضح Proof سامنے آجائیں۔ البتہ ٹھہری کا استعمال کانٹے کے لئے کیا جاسکتا ہے بلکہ بعض اوقات ضروری بھی ہو جاتا ہے لیکن ٹھہری کانٹے سے اٹھا اٹھا کر منہ میں ڈالنا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں تھا۔ اس لئے اجتناب احسن ہے۔ نوٹ کریں کہ دانتوں سے توڑ کر گوشت کھانے سے یہ جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ اس طرح گوشت میں لعاب دہن بہتات سے شامل ہو جاتا ہے جو ہضم ہے۔ جس قدر چبا چبا

کرکھائیں گے اسی قدر لعاب دہن زیادہ ہوگا اور کھانا بھی جلد ہضم ہوگا۔ جن لوگوں کا ہاضمہ کمزور ہے انہیں تو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

حضرت عمر بن امیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:-

”ہم نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بکری کا شانہ ہاتھ میں لئے ہوئے تھے اور چھری سے گوشت (کی بوٹیاں) کاٹ کاٹ کر تناول فرما رہے تھے۔ اسی دوران ہم نماز کے لئے آگئے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے شانہ اور چھری کو جس سے کاٹ کر تناول فرما رہے تھے رکھ دیا اور نماز پڑھانے چلے گئے اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے وضو نہیں کیا۔“ (بخاری و مسلم شریف)

اس کا مطلب یہ ہے کہ چھری سے کاٹ کر کھانا بھی جائز ہے۔ خصوصاً جب گوشت کے ٹکڑے بڑے ہوں تو یہ احسن کام ہے۔ اگر پہلے سے وضو میں ہیں تو دوبارہ وضو کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔

### 3.13 کھانا اپنے سامنے سے کھاؤ

جب لوگ اکٹھے کھانا کھائیں تو یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ دوسروں کے کھانے میں کوئی مشکل پیدا نہ کریں اور نہ ہی دوسروں کو آپ کی وجہ سے کراہت ہو۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”دستر خوان پر ہاتھ ادھر ادھر پھیرنا تہذیب اسلامی کے خلاف ہے۔“

حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا

ارشاد ہے کہ:-



”کھانا اپنی ہی سمت سے کھاؤ درمیان میں یا اوپر کی  
جانب ہاتھ نہ ڈالو۔ تمہارے لئے اسی میں برکت ہے۔“  
(ابوداؤد)

### 3.14 کھانے کے لئے دسترخوان

آج کل رواج بڑھ رہا ہے کہ لوگ میزوں پر کھانا کھاتے ہیں اس میں گناہ نہیں لیکن یہ  
طریقہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو زمین پر  
دسترخوان بچھا کر کھانا زیادہ پسند تھا۔ حضرت قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ  
سے روایت کرتے ہیں کہ:-

”نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کسی اونچی چیز  
پر رکھ کر کھانا نہیں کھایا۔ قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ  
سے پوچھا گیا کہ پھر کس چیز پر کھاتے تھے تو قتادہ  
رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ دسترخوان پر۔“  
(بخاری شریف)

زمین پر دسترخوان بچھا کر کھانے میں بڑی برکت اور راحت بھی ہے۔ حضور اکرم صلی  
اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اہل خانہ میں اخوت و محبت اور پیار بھی بڑھے گا۔ اس طرح کھانے  
میں جو لطف ہے وہ آپ تجربہ کے بعد ہی محسوس کریں گے۔ دسترخوان پر بیٹھ کر اکٹھے کھانا ہمارے  
اسلاف کی اعلیٰ ثقافتی روایات میں سے ایک عمدہ صفت تھی۔

لیکن انسوس کا مقام ہے کہ اغیار کی تقلید میں ہم اسے بھی چھوڑ چکے ہیں۔ ہمارے غیور  
پٹھان بھائیوں میں دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا ابھی کچھ باقی ہے لیکن پنجاب میں حضور اکرم صلی اللہ  
علیہ وآلہ وسلم کی اس مقدس سنت کو تقریباً سبھی بھول چکے ہیں۔

میڈیکل سائنس کے حوالہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھانے کے دوران معدے اور آنتوں کو زیادہ گردش خون کی ضرورت ہوتی ہے اور جب آپ دسترخوان میں زمین پر بیٹھ کر کھاتے ہیں تو ٹانگوں (Calves & Thighs) میں سے خون Press ہو کر اوپر کے جسم کی طرف آ جاتا ہے تاکہ آنتوں کو زیادہ خون مل سکے۔ جب کہ ٹیبل پر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کھانے میں ٹانگوں کا خون اس طرح سے اوپر نہیں جاتا اور نیچے ہی رہتا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کسی ایک سنت کو زندہ کرنا اسلامی جہاد میں شریک ہو کر شہید ہونے کے ثواب کے برابر ہے۔ لہذا اللہ تعالیٰ کے آخری نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس سنت کو دوبارہ رائج کرنا ہمارے لئے انتہائی نعمت و برکت کا موجب ہوگا۔ آپس میں پیار و محبت اور رزق میں کشادگی کا باعث بنے گا۔

### 3.15 کھڑے ہو کر کھانا پینا

آج کل کی قباحتوں میں سے ایک جس کا رواج روز بروز بڑھتا ہی جا رہا ہے وہ کھڑے ہو کر کھانا پینا ہے۔ پارٹیوں میں خاص طور پر لوگ اپنی اپنی پلیٹیں ہاتھوں میں پکڑے چل پھر کر کھاتے ہیں۔ اب تو یہ رواج گھروں میں بھی عام ہوتا جا رہا ہے لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ یہ طریقہ ہمارے نبی ہادی برحق صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نہیں تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بیٹھ کر کھانے پینے کی تعلیم دی ہے۔

کھڑے ہو کر کھانا پینا جدید میڈیکل سائنس کے مطابق بھی نظام ہضم کے لئے مناسب نہیں ہے۔ کھانا جس سکون سے بیٹھ کر کھایا جاتا ہے وہ کھڑے ہو کر کھانے میں کہاں حاصل؟ کھڑے ہو کر پینے سے مشروب کے ساتھ ساتھ ہوا پیٹ میں چلی جاتی ہے جو نظام ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔ بسا اوقات پیٹ میں رتخ کا باعث بنتی ہے جو دل اور معدہ کے درمیان جھلی کو بھی دباتی ہے جس سے سینے پر درد ہو سکتی ہے۔ یہ تو میڈیکل سائنس کی بات ہے لیکن ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایات کے مطابق کھانے کا صحیح طریقہ یہی ہے کہ کھانا بیٹھ کر کھایا جائے۔ اسی میں جسمانی اور روحانی صحت ہے۔



### 3.16 کھانے میں عجلت

حفظانِ صحت اور خوراک کے سلسلہ میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ بھی سنت ہے کہ کھانے پینے میں جلدی نہ کی جائے بلکہ نہایت تسلی سے دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا کھایا جائے۔ جلدی جلدی نگلنے میں کھانا سانس کی نالی میں بھی جاسکتا ہے اور اس کے علاوہ کھانے کے ساتھ ہوا بھی معدہ میں داخل ہو جاتی ہے جو کہ Dyspepsia کا موجب بن سکتی ہے یعنی معدہ میں گیس اکٹھی ہو کر تکلیف دے سکتی ہے۔

”حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مسلمانوں کو آہستہ آہستہ کھانے کی تلقین فرمائی۔ عجلت پر ناپسندیدگی کا اظہار کیا، فرمایا عجلت شیطانی وصف ہے۔“

اسی ضمن میں حضرت ابن عباسؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”تم لوگ ایک دم اونٹ کی طرح پانی نہ پیو بلکہ دو تین مرتبہ سانس لیکر پیو اور جب تم پانی پینا شروع کرو تو بسم اللہ کہو، اور جب برتن سے منہ ہٹاؤ تو الحمد للہ کہو (ترمذی شریف)

سکون کے ساتھ بیٹھ کر کھانے کی بہت فضیلت ہے۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے مروی ہے کہ اگر بھوک لگی ہو اور کھانا بھی تیار ہو، اور نماز کا وقت بھی ہو، تو پہلے کھانا کھا لو پھر نماز پڑھو۔

جیسے جیسے زندگی تیز تر ہوتی جا رہی ہے۔ جلدی کھانے کی عادتیں بھی زوروں پر ہیں۔

صبح ناشتے کے وقت ناشتہ کیا نہیں جاتا بلکہ منہ میں ٹھونسا جاتا ہے۔ دوپہر کا کھانا بھی بھاگم بھاگ میں ہوتا ہے۔ حالانکہ مسلمانوں پر لازم ہے کہ وہ اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں جلدی جلدی کھانے سے اجتناب برتیں۔ اس میں صحت ہے۔ اس لئے جب کھانا سامنے ہو تو جلدی کو ذہن سے نکال دیں۔ چھوٹے چھوٹے لقموں سے کھائیں اور خوراک کو خوب چبائیں تاکہ منہ بھی نظام ہضم کا مددگار ثابت ہو۔ بہتر یہ ہوگا کہ اگر کسی کام کی واقعی جلدی ہے تو اسے پینا کر کھانا کھایا جائے۔

### 3.17 کھانے پر پھونک مارنا

کھانے کے آداب میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ بھی حکم ہے کہ کھانے پینے کی کسی چیز پر پھونک نہ ماری جائے۔ حضرت سعید خدریؓ کہتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے:-  
**”پانی پیتے وقت اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا“۔ (ترمذی شریف)**

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:-  
**”کھانے میں پھونک مارنے سے برکت جاتی رہتی ہے“۔ (کنز العباد)**

بعض لوگ گرم چیز کو ٹھنڈا کرنے کے لئے اس میں پھونکیں مارتے ہیں یہ بھی منع ہے۔ میڈیکل سائنس کے مطابق پھونک کے ساتھ منہ کی نجاستیں کھانے میں چلی جاتی ہیں جس سے سارا کھانا نجس ہو جاتا ہے اور اگر اسے کوئی دوسرا کھائے پئے تو اس میں بھی جراثیم پہنچ جاتے ہیں۔ متعدی بیماریاں تو اکثر ایسے ہی پھیلتی ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے وقت میں انسان کو سائنسی وجوہات تو معلوم نہیں تھیں لیکن وحی الہی سے آپ نے انسانیت کی صحیح سمت کی طرف رہنمائی فرمادی۔



### 3.18 تکیہ لگا کر یا لیٹ کر کھانا

تکیہ لگا کر، یا لیٹ کر کھانا سستی اور کابلی کی نشانی ہے لیکن یہ رواج بھی اب بڑھتا جا رہا ہے حالانکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس طرح کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا کیونکہ تکیہ لگا کر اور

کھڑے ہو کر یا سواری پر بیٹھ کر کھانے سے بدھضمی

ہو جاتی ہے اور اس کے خلاف عمل سے کھانا زیادہ

ہضم ہوتا ہے اور طبیعت میں تکبر بھی نہیں آتا۔“

اسی مضمون پر حضرت امام ابو حنیفہؒ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

ارشاد فرمایا کہ:-

”میں تکیہ لگا کر نہیں کھاتا۔“ (بخاری شریف)

ان احادیث سے واضح ہے کہ اگر آپ کو اللہ تعالیٰ کے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے

طریقوں سے محبت ہے تو تکیہ لگا کر یا لیٹ کر یا سواری پر بیٹھے بیٹھے کھانا بند کر دیں۔ حضور اکرم

صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ طریقہ نہیں تھا اور اس سے اجتناب ہی تقویٰ کی نشانی ہے۔ البتہ ہر مجبوری

میں جائز ہے۔ ٹیک لگا کر یا لیٹ کر کھانے سے معدے سے چھوٹی آنت (Duodenum)

کے راستہ پر پریش پڑ سکتا ہے جس سے ہاضمہ پر اثر ہوگا۔

### 3.19 زیادہ گرم کھانا

اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا نہیں کھاتے تھے بلکہ اسے کچھ

دیر ٹھنڈا ہونے دیتے اور پھر تناول فرماتے۔ زیادہ گرم کھانے سے کراہت فرماتے۔ حضرت اسامہ

بنتِ ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-  
**”کھانے کو قدرے ٹھنڈا ہونے پر کھاؤ یہ زیادہ برکت کا باعث ہے۔“**

آپ کی اتباع میں صحابہ کرام کا طریقہ بھی یہی تھا کہ جب کوئی گرم چیز مثلاً ٹرید (شوربہ میں روٹی) وغیرہ لگا کر ان کے پاس لائی جاتی تو اس وقت تک ڈھکی رہتی جب تک اس کا جوش اور گرمی دور نہ ہو جاتی۔ ہمیں بھی چاہیے کہ محبوبِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس پسند کو سامنے رکھتے ہوئے تیز گرم چیزیں کھانے سے اجتناب کریں۔ ان کے ٹھنڈے ہونے تک صبر کرنا گرم کھانے سے کہیں بہتر ہے۔ میڈیکل سائنس بھی اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ زیادہ گرم گرم کھانے سے نظامِ ہضم خراب ہو جاتا ہے۔

### 3.20 کھانے کے بعد کی دُعا

جس طرح کھانے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا نام لینا ضروری ہے اسی طرح کھانے کے بعد بھی اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا لازمی ہے۔ وہی رزق دینے والا ہے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانے کے بعد ہمیشہ دُعا فرماتے۔ ان کی اتباع میں ہمیں بھی ویسا ہی کرنا چاہیے۔  
 حضرت ابوسعید خدریؓ کہتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کھانے سے فارغ ہوتے تو فرماتے تمام تعریف اس اللہ تعالیٰ کے لئے ہے جس نے ہمیں کھلایا۔ ہماری پیاس دُور کی اور مزید یہ کہ ہمیں مسلمانوں میں سے بتایا:

**الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ**  
 (جامع ترمذی، ابن ماجہ، ابوداؤد)

اگر دعوت ہو تو میزبان کی صحت اور رزق کے لئے بھی دُعا کی جائے۔ اس کی نوازش کا یہ بہترین بدلہ ہے۔



### 3.21 کھانے کے بعد آرام

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر کے لئے بستر پر دائیں رخ لیٹ جاتے۔ اسے قیلولہ کہتے ہیں جو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔ اس سے صبح سے دوپہر تک کی جسمانی تھکان اتر جاتی ہے اور آپ بعد دوپہر کام کے لئے دوبارہ تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیں قیلولہ زیادہ سے زیادہ ایک گھنٹہ کے لئے ہے۔ زیادہ سونا منع ہے۔

جیسے اوپر بتایا گیا ہے بستر پر دائیں پہلو لیٹنا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت بھی یہ احتیاط ضروری ہے۔ اس سے پیٹ خراب نہیں ہوگا اور اچھی نیند آئے گی اور معدہ کی بہت سی بیماریوں مثلاً گیس، کھٹے ڈکار، بد ہضمی اور قبض جیسی بیماریوں سے بچت رہتی ہے۔

رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد کھائیں اور اس کے بعد لیٹنا نہیں بلکہ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سونا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔

اس کی میڈیکل وجہ یہ ہے کہ معدہ (Stomach) نے چھوٹی آنت (Duodenum) میں خالی ہونا ہوتا ہے۔ دائیں کروٹ لیٹنے سے (Gravity) کا پریشر بھی اس میں مدد دیتا ہے اور کھانا بہ آسانی آگے ہضم ہونے کے لئے چلا جاتا ہے۔

### 3.22 کھانے کے برتن

کھانے کے برتنوں کا صاف ستھرا ہونا عین ایمان کی نشانی ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے قرآن پاک میں مسلمانوں پر پاکیزہ رہنا واجب کر دیا ہے۔ اس لئے مسلمانوں پر دسترخوان اور کھانے کے برتنوں کی صفائی ان کا دینی فریضہ ہے۔ عجب بات ہے کہ ہندو اور عیسائی اسلام کے ان سنہری اصولوں کی پابندی تو بڑی سختی سے کرتے ہیں لیکن آج کل خود مسلمان غفلت کا شکار ہیں۔ جب کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے نجس، پلید اور گندے برتنوں میں کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اگر آپ چمچ، کاٹا، چھری وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں تو ان کے لئے بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ اگر برتن صاف نہیں ہونگے تو وہاں بہت سے جراثیم (Bacteria) اکٹھے ہو جائیں

گے اور کھانے کے دوران پیٹ میں جا کر گیسٹر وائٹرائٹس (Gastro Enteritis) پیدا کر سکتے ہیں۔

برتنوں کے بارے میں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کھانے کے لئے نہایت قیمتی برتنوں کے استعمال سے بھی منع فرمایا ہے۔ یہ اسراف ہے اور اسراف حرام ہے۔ برتنوں میں سونے، چاندی کے برتن سب سے قیمتی ہو سکتے ہیں اور زیادہ امیر لوگوں میں چاندی کے برتنوں کا استعمال اب بھی ہے لیکن بادشاہوں اور نوابوں کے زمانے میں تو یہ ان کی تہذیب کا جزو سمجھے جاتے تھے حالانکہ یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کی کھلم کھلا خلاف ورزی تھی۔ اس پر اُم سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتی ہیں نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”جو شخص چاندی کے برتن میں پیتا ہے تو اس کا  
پینا اس کے پیٹ میں دوزخ کی آگ بھڑکانے گا۔“  
(بخاری و مسلم)

یہی حال باقی پر تعیش برتنوں کا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ Metal کے برتنوں سے کچھ دھاتیں کھانے میں شامل ہو کر پیٹ میں داخل ہو سکتی ہیں اور ان کے زیادہ عرصہ استعمال سے (Metal Poisoning) ہو سکتی ہے۔ اس لحاظ سے سب سے بہتر مٹی کے برتن ہیں۔

### 3.23 مریض کے ساتھ کھانا

مریض کے برتنوں کا استعمال مریض کا چھوڑا ہوا کھانا، یا مریض کے ساتھ مل کر اکٹھے کھانا بھی ہمارے دین کے مطابق مکروہ ہے لیکن تکلف بد احتیاطی یا غفلت سے بعض لوگ اس کی پروا نہیں کرتے۔ یہ بات نہ صرف ان کی صحت کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے نبی



صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے احکامات کی بھی خلاف ورزی ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مریض کا بستر اور اس کے برتن علیحدہ کرنے کا حکم دیا ہے اور جس جگہ بیماری ہو وہاں جانے سے روک دیا ہے اور وہاں کے لوگوں کو دوسری جگہ شفٹ ہونے سے بھی منع فرمایا ہے اس لئے کہ ایسا کرنے سے چھوت چھات کی بیماریاں دوسرے علاقوں میں بھی پھیلنے کا احتمال ہے۔

اگر اتفاقاً کسی مریض کے ساتھ کھانا ہی پڑ جائے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ کھانے والا کہے ”اللہ تعالیٰ کے نام سے اور اسی پر بھروسہ کر کے کھاتا ہوں“ تاکہ اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے وہ دوسرے شخص کی بیماری سے محفوظ رہے۔

صحت کے لئے یہ ذرین اصول آج سے چودہ سو سال پہلے جب اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے دنیا کو بتائے، اس وقت میڈیکل سائنس کو متعدد بیماریوں کا کوئی علم نہیں تھا لیکن حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو وحی کے ذریعے پتا تھا کہ انسان کے لئے کیا بہتر ہے اور کیا نہیں۔ لہذا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع ہی میں زندگی ہے۔ بے شک آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمام جہانوں کے لئے رحمت اور خاتم النبیین ہیں۔

### 3.24 یا اولی الالباب

اللہ تعالیٰ کا ہر حکم مسلمانوں پر ایسے ہی فرض ہے جیسے حج، نماز روزے کے احکام فرض ہیں۔ اس لئے خوراک کے متعلق جو قرآنی احکام ہیں ان پر عمل بھی نماز، روزے کی ہی طرح ضروری ہے لیکن افسوس کہ آج کل عام آدمی تو کجا اکثر علماء بھی کھانے پینے کے متعلق قرآن پاک کے ان احکامات کی کھلم کھلا خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں۔ آخرت میں تو اس کی سزا ہوگی ہی لیکن یہ دنیا بھی دار الکافات ہے۔ اس کی اولین صورت بیماریاں اور ذہنی پریشانیاں ہیں۔



## سُنّتِ طیبہ میں

## دعوتِ طعام اور مہمان نوازی

روحانی علاج کے حوالہ سے دعوتِ طعام معاشرہ کی صحت کے لئے صدقہ ہے۔ اس لئے اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا گھرانہ صحت مند ہو تو رشتہ داروں اور دوستوں کو کھانے پر بلاتے رہیں اور خود بھی دوسروں کی دعوتِ طعام کو قبول کریں۔ دعوت کرنا اور دعوت کھانا مُسلم معاشرہ کا خوبصورت شیوہ ہے۔ اس سے رنجشیں، نفرت، حسد اور ذہنی کلفتیں کم ہوتی ہیں جن کی وجہ سے ذہنی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

دراصل کسی بھی معاشرہ کی مجموعی طور پر اچھی صحت کا دار و مدار اُس معاشرہ کے افراد کے درمیان باہمی محبت اور خیر سگالی کے جذبات پر ہے۔ ایک کی خوشی کا دوسرے کی خوشی پر انحصار ہے۔ اسی لئے اسلامی معاشرہ میں ایک مسلمان دوسرے مسلمان کا بھائی قرار دیا گیا ہے اور اُمتہ کے طور پر اسے ایک جسم سے تشبیہ دی گئی ہے اگر کسی ایک حصہ میں درد ہو تو سارا جسم بے چین ہو جاتا ہے۔ مسجد میں باجماعت صلوٰۃ کے عمل میں بھی یہی رُوح کام کرتی ہے کہ مسلمان ایک دوسرے سے برادرانہ تعلقات بنا کر رکھیں۔ اسی طرح ہمسائے کے ہمسائے پر بہت سے حقوق ہیں اور اقارب کے درمیان باہمی میل جول کی خاص طور پر ہدایت کی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بیگانگی سے بے مروتی پھیل جاتی ہے اور آہستہ آہستہ سارے کا سارا معاشرہ ذہنی انتشار کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لئے مسلم معاشرے میں یگانگت، محبت اور باہمی احسان کے جذبات کو فروغ دینے کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اُن کا آپس میں دعوت کرنا بہت پسند تھا۔ اس نسبت سے ذیل میں ہم اسلام میں دعوتِ طعام اور مہمان نوازی کے آداب کو واضح کریں گے۔



## 4.1 دعوتِ طعام۔ اسلامی معاشرہ کا طرہ امتیاز

جیسے اوپر کہا گیا ہے عزیزوں، رشتہ داروں اور دوستوں کی دعوت کرنا اور دوسروں کی دعوت قبول کرنا اسلام کے معاشرتی نظام کا ایک اہم رکن ہے اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت بھی ہے۔ اس پر متواتر کئی ایک احادیث ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:-

”جب کوئی مسلمان دوسرے مسلمان کی دعوت کرے تو اس کو قبول کرنا حقوق میں سے ہے۔“ (ترمذی)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:-  
”جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نافرمانی کی۔“ (ابوداؤد)

حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-  
”جسے دعوت میں مدعو کیا جائے اسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے، پھر چاہے کھائے اور چاہے نہ کھائے۔“ (مسلم شریف)

حضرت عمر بن خطابؓ کہتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی :-  
”سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے کہ جماعت میں برکت ہوتی ہے۔“

حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-  
”خداوند تعالیٰ قیامت کے دن فرمائے گا میری خاطر آپس میں دوست رکھنے والے کہاں ہیں؟ مجھے اپنی

عظمت کی قسم آج جب میری رحمت کے سایہ کے سوا  
اور کوئی سایہ نہیں ہے میں انہیں اپنے سایہ میں  
رکھوں گا“۔ (مسلم شریف)

یہ حدیث مسلم معاشرے کی بنیاد ہے۔ مسلمانوں کا باہمی میل جول ایک دوسرے کو  
دعوت دینا، اکٹھے مل بیٹھ کر کھانا پینا، ایمان کی اعلیٰ ترین نشانیوں میں سے ایک ہے۔ جب تک  
معاشرے میں یہ اوصاف باقی رہیں گے یہ نوٹے سے محفوظ رہے گا۔ جو مسلمان اس نیت سے  
دعوت کریں کہ یہ اللہ تعالیٰ کو پسند ہے اور اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے وہ دنیا  
میں بھی ہر بلا اور غریبی سے بچے رہیں گے۔ دینی آسودگی حاصل ہوگی اور پریشانی کم ہوگی۔  
اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سمجھ کر دعوت کرنے والے قیامت کے دن اللہ  
تعالیٰ کی رحمت کے سائے میں جگہ پائیں گے۔

دراصل دعوت کرنا اور دوسروں کو کھانا کھلانا پیئمبروں کی صفتوں میں سے ایک صفت  
ہے۔ یہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی تو خصوصی صفت تھی کہ آپ علیہ السلام تو اس وقت تک کھانا نہ  
کھاتے جب تک اپنے ساتھ کسی مہمان کو شریک نہ کر لیتے۔ اللہ تعالیٰ کے نبیوں کی اس سنت کی  
اتباع میں مسلمان بزرگ ہمیشہ سے لنگر کا اہتمام کرتے رہے ہیں۔ افسوس کہ رفتہ رفتہ ان میں ہر  
اچھی بات کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے۔

## 4.2 دعوت میں سادگی

دعوت میں سادگی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔ پر تکلف دعوتوں سے  
آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے لیکن ہمارے ہاں دعوت کا مطلب پر تکلف کھانا بن گیا  
ہے۔ اس لئے ہم دعوت کرنے سے بھی گھبراتے ہیں۔ جس دن گھر میں کسی کی دعوت ہو صبح ہی سے  
گھر والی کھانا پکانے میں لگ جاتی ہے۔ اکثر میزبان اپنی حیثیت سے بڑھ کر تکلف کی کوشش کرتے



ہیں اور انواع و اقسام کے کئی کھانے تیار کئے جاتے ہیں اور کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح کے تکلفات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ دعوت نہیں رہتی بلکہ میزبان کے لئے وبال جان بن جاتی ہے لیکن وہ بیچارہ معاشرے میں دکھاوے اور فخر کے اظہار کے طور پر یہ سب کچھ کرتا ہے۔ ایسی دعوتیں اسراف کی بدترین مثال ہیں جن کی قرآن پاک میں اللہ تبارک تعالیٰ نے مذمت فرمائی ہے۔

### 4.3 سب سے اچھی دعوت

رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”سب سے اچھی دعوت وہ ہے جس میں ایک کھانا ہو، اس کے بعد دو کھانوں والی اور اس کے بعد تین کھانوں والی اور اس کے بعد یہ اسراف ہے۔“

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس نصیحت کے باوجود آج کل لوگ دعوتوں میں جس طرح کھانے کا ضیاع کرتے ہیں وہ ایک معاشرتی ناسور ہے۔ شادی بیاہ پر مہمان جس بے ہنگم طریقے سے کھاتے ہیں اور خوراک ضائع کرتے ہیں وہ بھی اسلامی اصولوں کے خلاف ہے۔ اسرافی دعوت، مہمان اور میزبان دونوں کے لئے زحمت ہے اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناراضی کا باعث بھی۔ گھریلو دعوتوں میں بھی لوگ بہت تکلف کرتے ہیں جو خلاف سنت ہے۔ اگر ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی رضا چاہتے ہیں تو پھر ضروری ہے کہ ہر طرح کی دعوتوں میں سادگی اور اختصار کو اپنے اوپر لازم کر لیں۔ اس پر مہمانوں کو بھی بُرا نہیں منانا چاہیے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع تو ہم سب پر لازم ہے۔

### 4.4 مہمان اور میزبان کے حقوق

دعوت کے سلسلے میں یہ بھی خیال رہے کہ چھوٹے بڑے سب کی دعوت قبول کرنا سنت

ہے۔ حضرت جابرؓ کہتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:-

”جسے دعوت پر مدعو کیا جائے اُسے چاہیے کہ دعوت قبول کرے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے“۔

میزبان کے اوپر لازم ہے کہ وہ مہمان کی عزت کرے اور مہمان کے لئے بھی لازم ہے کہ میزبان کی مہربانی سے ناجائز فائدہ حاصل نہ کرے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”جو شخص خدا اور آخرت پر یقین رکھتا ہے اس کو چاہیے کہ وہ اپنے مہمان کی عزت کرے اور خاطر مدارات کا زمانہ ایک رات اور ایک دن کا ہے (بعض روایات میں تین دن رات کا ہے) اور اس کے بعد کی مہمان نوازی صدقہ اور خیرات ہے اور مہمان کو چاہیے کہ اپنے میزبان کے ہاں زیادہ عرصے تک نہ رہے کہ وہ تنگ آجائے“۔ (بخاری و مسلم شریف)

آج کل لوگ دعوتوں میں مہمانوں کا انتخاب ان کے رتبہ، تعلقات اور اپنی دنیاوی اغراض کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ناپسندیدگی کا باعث ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”برا کھانا وہ دعوت ولیمہ ہے جس میں امیروں کو بلایا جائے اور غریبوں کو چھوڑ دیا جائے اور یہ بھی کہ جس شخص نے دعوت سے انکار کیا اس نے اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول کی نافرمانی کی“۔ (ابوداؤد)

اس حدیث پاک کا آخری ٹکڑا نہایت قابل غور ہے کہ لوگ عموماً امیروں کی دعوت تو



قبول کر لیتے ہیں لیکن اپنے سے چھوٹی حیثیت کے آدمی کی دعوت کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نافرمانی ہے شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ اس میں ذاتی مصلحتوں کا دخل زیادہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ دوسروں کی تحقیر کا پہلو بھی نکلتا ہے۔ اگر معذرت کرنا پڑے تو اس طرح کریں کہ دوسرے کی دل شکنی نہ ہو۔

## 4.5 مہمان کا استقبال

مہمان کی دل سے عزت اور توقیر صاحب خانہ پر فرض ہے اور اس کا اظہار بھی ضروری ہے۔ اس میں چھوٹے بڑے کی تمیز نہیں ہونا چاہیے۔ مسلمان کا خلوص سب کے لئے یکساں ہونا تقویٰ کی نشانی ہے، لیکن اکثر لوگ مہمان کی عزت اور توقیر اس کے دنیاوی مرتبے کو سامنے رکھ کر کرتے ہیں یہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ نہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تو غیر مسلم تک کو بھی باہر تک چھوڑنے جاتے اور اپنے مقدس ہاتھوں سے ان کو کھانا پیش کرتے، ان کا بستر بھی خود لگاتے۔

ایک دفعہ بغض میں ایک یہودی مہمان آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بستر پر بول و براز کر گیا لیکن کسی جانثار سے کہنے کی بجائے اُسے بھی اپنے مقدس ہاتھوں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود دھویا۔ ان کا مقلد ہونے کی وجہ سے ہمارے لئے یہ لازم ہے کہ اپنے مہمانوں کی پورے اخلاص سے عزت کریں اور بنفس نفیس ان کے آرام کا خیال رکھیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ کہتے ہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”یہ میری سنت ہے کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال

دروازے سے باہر نکل کر کرے اور رخصت کے وقت

گھر کے دروازے تک آئے۔“ (ابن ماجہ)

## 4.6 دعوت میں مل کر کھانا

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بہت زیادہ عزیز تھا کہ لوگ مل جل کر کھانا کھائیں۔ اس سے نہ صرف قربت اور محبت بڑھتی ہے بلکہ یہ رزق اور صحت کے لئے بھی باعث برکت ہے۔ آج کل یہ رواج بڑھتا جا رہا ہے کہ ایک ہی گھر کے افراد اپنے وقت اور مصروفیات کے مطابق علیحدہ علیحدہ کھانا کھاتے ہیں۔ حتیٰ کہ ماں باپ اور بچے بھی ایک وقت بیٹھ کر اکٹھے کھانا نہیں کھاتے۔ اس میں گناہ تو نہیں لیکن احسن طریقہ یہی ہے کہ سب مل کر ایک وقت کھانا کھائیں۔ اس سے فراخی رزق حاصل ہوگی، قلبی بیماریاں اور ذہنی پریشانیاں کم ہوں گی۔ خاص کر مہمان کے ساتھ میزبان کا بیٹھنا حق مہمانداری ہے۔

حضرت وحشی بن حربؓ اپنے والد صاحب اور اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ بعض صحابہ رضوان اللہ علیہم اجمعین نے ایک بار عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہم کھانا کھاتے ہیں لیکن ہمارا پیٹ نہیں بھرتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”شاید تم علیحدہ علیحدہ کھاتے ہو گے عرض کیا ہاں تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنے کھانے کو اکٹھا کر کے کھایا کرو اور اس پر اللہ تعالیٰ کا نام لیکر یعنی بسم اللہ پڑھ کر کھایا کرو، تمہارے لئے اس کھانے میں برکت ہوگی۔“ (ابوداؤد)

اس حدیث سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اگر رشتہ دار، دوست یا برادری اکٹھے مل کر کھانے کا انتظام کر لے تو یہ نہایت برکت کا باعث ہوگا۔ برکت کا مطلب اتفاق، رزق، صحت، عزت باہمی محبت سب میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے کشادگی ہے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”سب مل کر کھاؤ، علیحدہ علیحدہ نہ کھاؤ اس لئے کہ جماعت میں برکت ہے۔“ (ابن ماجہ)



## 4.7 دعوت میں آدابِ طعام

جب دعوت میں لوگ مل کر کھائیں تو اس کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت یہ ہے کہ کھانا اکٹھے شروع کیا جائے اور اکٹھے ہی ہاتھ کھینچا جائے۔ حضرت ابن عمرؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”جب دسترخوان بچھا دیا جائے تو کوئی شخص اس سے نہ اٹھے جب تک دسترخوان بڑھا نہ دیا جائے اور نہ اس وقت تک کھانے سے ہاتھ روکے جب تک باقی لوگ فارغ نہ ہو جائیں اگرچہ اُس کا پیٹ بھر گیا ہو لیکن اگر کسی وجہ سے کھانے میں ساتھ نہ دے سکے تو معذرت کر کے علیحدہ ہو جائے۔ اس لئے کہ کھانے سے ہاتھ اٹھا لینے کے سبب ہم نشین شرمندہ ہو سکتا ہے اور خود بھی کھانے سے ہاتھ اٹھا دیتا ہے اور بہت ممکن ہے ابھی وہ بھوکا ہو“۔ (ابن ماجہ)

## 4.8 مہمان نوازی میں برکت

جیسا کہ پہلے بھی کہا گیا ہے لوگوں کو کھلانا بہت بڑی نیکی ہے اور رزق، صحت، عزت اور باہمی محبت میں فراخی کا سبب بھی ہے۔ جن گمروں میں مہمانوں کی آمد و رفت رہے وہاں رزق میں تنگی نہیں آئے گی۔ بیماری دور رہے گی، عزت بڑھے گی۔ مہمان اپنی قسمت خود ساتھ لاتا ہے۔ میزبان اس کی خدمت کر کے ثواب کا حقدار بن جاتا ہے۔ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”رزق اور برکت اس گھر کی طرف تیزی سے بڑھتی ہے جس میں دوسروں کو کھانا کھلایا جاتا ہے“۔ (ابن ماجہ)

یہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طرف سے فراخی و رزق کا آسان نسخہ ہے۔ اگر کامل یقین سے اس پر عمل کریں۔ اللہ تعالیٰ اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صدقے ضرور ان کے رزق میں برکت عطا فرمائے گا۔ اس کے برعکس جس گھر میں مہمان دیکھ کر دل تنگ ہو جاتے ہیں وہاں رزق بھی تنگ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

## 4.9 تیمارداری

اگرچہ تیمارداری دعوت تو نہیں لیکن مریض کے لئے باعث تسکین ہو سکتی ہے اور اس کے گھروالوں کی بھی عزت افزائی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کا ذکر بھی یہاں کرنا ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیماروں کی تیمارداری کے لئے خود تشریف لے جایا کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت سمجھتے ہوئے ہمیں بھی بیماروں کی خاص طور پر تیمارداری کرنا چاہیے۔ یہ بڑے ثواب کا کام ہے۔ تیمارداری کے لئے مندرجہ ذیل آداب ہیں:-

1۔ تیمارداری کے لئے جاتے وقت مریض کے لئے اگر کوئی تحفہ وغیرہ لیتا ہو تو فروٹ یا جوس لیکر جائیں۔ جن میں انگور، سیب یا عرق گلاب زیادہ مناسب ہے کیونکہ اس میں مریض کے لئے صحت ہے لیکن اُسے کسی چیز کے کھانے پر مجبور نہ کریں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا یہ فرمان جامع ترمذی اور ابن ماجہ میں منقول ہے کہ مریضوں کو کھانے پینے پر مجبور نہ کریں کیونکہ اللہ تعالیٰ اُن کی ضرورت کے مطابق انہیں خود کھلاتا پلاتا ہے۔ مطلب یہ کہ جس چیز سے مریض کو نقصان ہوتا ہے اُس سے اُس کا دل پھر جاتا ہے۔ اس لئے اُسے وہی چیز کھانی چاہیے جس کی اُس کو دل سے خواہش ہو، وہ بھی تھوڑی مقدار میں دی جائے۔

2۔ اُسے کھانے پینے اور ایسی دوائیوں کے مشورے نہ دیں جن کا آپ کو خصوصی علم نہ ہو۔

3۔ مریض کے پاس اچھی اچھی باتیں کی جائیں اور پریشانی اور غم والی باتوں سے پرہیز کیا جائے۔



4۔ مریض کو حوصلہ دیا جائے اور اُس کی صحت کے لئے دُعا مانگی جائے۔

5۔ مریض کے ساتھ زیادہ دیر نہ بیٹھا جائے کہ وہ تھک جائے یا تنگ پڑ جائے۔

یاد رکھیں کہ دوا کے ساتھ دُعا بہت ضروری ہے کیونکہ دُعا میں اور ڈاکٹر کے ہاتھ میں اللہ تعالیٰ ہی برکت ڈالتا ہے۔ مریض کے گھر والوں اور بیمار داروں کو چاہیے کہ مل کر یا اکیلے اکیلے نہایت خشوع و خضوع سے دُعا کریں۔ اس کے معجزاتی اثرات دیکھے گئے ہیں۔



## صحت مند خوراک

### اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب کھانے

سیرت طیبہ اور احادیث کی تمام کتابیں اس بات پر متفق ہیں کہ رحمتہ للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نہایت خوبصورت، سدائے سکرامانے والے، انتہائی مطمئن، صحت مند اور طاقتور انسان تھے۔ اس کا اندازہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دن رات کی جدوجہد، غزوات میں بے مثال عزیمت اور پُر خطرات مواقع پر صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پناہ ڈھونڈنے سے لگایا جاسکتا ہے۔ یقیناً آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہر لحاظ سے انسانیت کے لئے اعلیٰ ترین نمونہ ہیں۔ کھانے پینے میں بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسند، ناپسند بہترین ہے۔

اس ضمن میں اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سب سے زیادہ مرغوب تو روزہ رکھنا تھا اس لئے اکثر کھانے پینے سے اجتناب کرتے۔ بعض اوقات تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم متواتر کئی دن روزے سے ہوتے تھے۔ جہاں تک کھانے کا معاملہ ہے تمام حلال اشیاء کو شوق سے کھاتے تھے۔ اگر کوئی چیز من کو نہ بھاتی تو اس میں نقص نکالنے کی بجائے اپنا ہاتھ کھینچ لیتے۔

کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا معمول تھا کہ کم کھاتے اور بھوک کے بغیر نہ کھاتے۔ عموماً شہد کا شربت صبح ناشتہ پر اور بعد از نماز عصر پسند فرماتے۔ کھجور اور منقہ (سوکھا ہوا انگور) کے چند دانے کھانا بھی پسند فرماتے۔ ہو کی روٹی زیتون کے تیل یا سرکہ کے ساتھ کھا لیتے۔ سبزیوں اور فروٹ کو بھی پسند فرماتے۔ زیادہ گوشت نہیں کھایا۔ چکنائی وغیرہ سے پرہیز فرماتے۔

چند کھانے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت مرغوب تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے ان میں صحت بھی ہے اور برکت بھی۔ اُسوۂ حسنہ کی اتباع میں اگر ہم اپنی غذا کو اُن کے مطابق کر لیں گے تو انشاء اللہ روحانی اور جسمانی زندگی صحت مند ہو جائے گی۔



## 5.1 گوشت

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے۔ اس کو کھانے سے دل کو فرحت ہوتی ہے اور یہ بدن کی کمزوری کا علاج ہے لیکن گوشت کے زیادہ استعمال سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”اپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ یعنی زیادہ گوشت نہ کھاؤ۔“

آج کل لوگ گوشت کا استعمال بہت زیادہ کرتے ہیں یہ اسراف ہے جس کو کم کرنے ہی میں اتباع محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ گوشت سے مکمل پرہیز بھی ٹھیک نہیں ہے۔ انسانی صحت کے لئے جو گوشت خاص طور پر مفید ہے اُن میں ہوا میں اُڑنے والے پرندے اور پانی کے جانور شامل ہیں۔ پرندوں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الواقعہ، آیت 21 میں ارشاد ہے کہ:-

”طیور کا گوشت اہل جنت کی مرغوب غذاؤں میں سے ہے۔“

اسی طرح پانی کے جانوروں کے گوشت کے بارے میں سورۃ الفاطر، آیت 12 میں فرمایا گیا ہے کہ:- ”تم سمندر سے تازہ گوشت کھاتے ہو (یعنی مچھلی) جو یتینا اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔“

## 5.2 کھجور

کھجور کی اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم میں تعریف فرمائی ہے شاید اسی لئے حضور اکرم صلی

اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی اس کا کھانا بہت پسند تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-  
 ”کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے۔ پیٹ سے بیماری  
 نکالتی ہے اور دل کے لئے فرحت بخش ہے۔“

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بعض بیماریوں کا علاج بھی کھجور سے کرتے تھے جن کی  
 تفصیل حصہ دوم میں دی گئی ہیں۔ اچھی صحت کے لئے آپ بھی عمدہ قسم کی صاف ستھری کھجور کو اپنے  
 دسترخوان کا حصہ بنائیں۔

### 5.3 کدو

ہنریوں میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو کھانا محبوب تھا۔ ابو نعیم نے وائلہ بن  
 الاسقع سے روایت کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-  
 ”اے لوگو! لو کی بھی کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی  
 قوت بڑھاتا ہے۔“

حضرت انسؓ کہتے ہیں کہ:-

”ایک درزی نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
 کی دعوت کی۔ میں بھی نبی پاک صلی اللہ علیہ  
 وآلہ وسلم کے ساتھ تھا۔ اس نے جو کی روٹی اور شوربہ  
 حاضر کیا جس میں کدو اور خشک گوشت تھا۔ میں نے  
 نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو دیکھا کہ آپ  
 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پیالہ کے اطراف سے کدو کو  
 تلاش کر کے کھاتے تھے۔ اس روز سے میں کدو کو بہت  
 پسند کرتا ہوں۔“

حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کہ:-  
 ”اے عائشہ جب تم ہانڈی پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا



کرو کیونکہ کدو غمگین دل کے لئے تقویت کا باعث  
ہے۔ (کتاب الطب)

ان احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ طبی طور پر کدو میں دماغ کی کمزوری، حافظہ کی کمی  
اور دل کی پریشانی یعنی ڈپریشن (Depression) کا علاج بھی ہے۔

#### 5.4 ثرید (صحت افزاء خوراک)

حضرت عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کھانوں میں ثرید یعنی  
شوربہ میں بھیگی ہوئی روٹی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کے ثرید کو بھی بہت پسند  
فرماتے تھے (ابوداؤد) گوشت کا شوربہ یا سوپ بنا کر اس میں روٹی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ یہ ثرید  
بن گیا۔ اب چمچے سے کھائیں۔ جن کے دانت کمزور ہیں ان کے لئے تو ثرید بہت صحت افزاء اور  
مکمل خوراک ہے۔

#### 5.5 حریرہ

حریرہ آٹے اور دودھ کو گوندھ کر بنایا جاتا ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ  
جو کے آٹے اور دودھ سے تیار شدہ حریرہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔ پانی کی بجائے  
دودھ میں آٹا گوندھ لیں۔ کچھ دیر رکھ چھوڑیں پھر پکائیں۔ اگر پسند ہو تو شکر بھی مکس کر سکتے ہیں۔  
بسکٹ سے زیادہ لذیذ روٹی بنے گی۔

#### 5.6 بھوسے دار آٹا

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میدہ کبھی نہیں کھایا تھا۔ آٹے میں بھوسی رکھ کر کھاتے  
تھے۔ حضرت سہیل بن سعیدؓ کہتے ہیں کہ:-

”نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو جب نبوت

عطا ہوئی اس وقت سے اخیر تک آپ صلی اللہ علیہ  
وآلہ وسلم نے کبھی میدہ نہیں دیکھا“۔ (بخاری شریف)

## 5.7 کچی سبزیاں سلا دو وغیرہ

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کچی اور پکی سبزیاں پسند تھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مختلف قسم کی سبزیوں کا سلا دکھاتے تھے اور پکی ہوئی سبزیاں بھی مرغوب تھیں۔ مخصوص بوجہ سے کچا لہسن اور پیاز نہیں کھاتے تھے۔ (البتہ ہانڈی میں پکا ہوا لہسن اور پیاز کھایا ہے) جامع الکبیر میں حضرت ابو عمامہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اپنے دسترخوانوں کو سبز چیزوں سے زینت دیا کرو  
اس لئے کہ سبز چیزیں اللہ تعالیٰ کے نام کی برکت سے  
انسان کو شیطان کے اثرات سے دور رکھتی ہیں۔“

افسوس! کہ مسلمانوں میں سبزیاں کھانے کی اب وہ رغبت باقی نہیں رہی۔ خاص طور پر بڑے ہوٹلوں میں تو گوشت کے علاوہ کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔ گھروں میں بھی کچی اور پکی سبزیاں کھانے کا رواج بہت کم رہ گیا ہے لیکن مغرب میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ سنت عام ہے۔ ان لوگوں نے اپنے ہاں سبزیوں کے استعمال کو فروغ دیا ہے حتیٰ کہ ان کا کوئی بھی کھانا سلا د اور تازہ سبزیوں کے بغیر مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ عموماً ان کی صحت ہم سے بہتر ہے۔ کاش! کہ ہم بھی اپنے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں سبزیوں کو اپنے دسترخوان کی زینت بنائیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کے فیض سے مستفید ہوں۔

بازار میں اکثر جو سبزیاں بکتی ہیں ان کی بڑھوتری کے لئے جدید کیمیائی کھادیں ڈالی جاتی ہیں اور کیڑے مکوڑوں سے بچانے کے لئے کئی طرح کے زہر چھڑکے جاتے ہیں بذریعہ سبزی یہ کھادیں اور زہر ہم تک بھی پہنچتے ہیں۔ اس طرح کی سبزیاں کھانے سے کئی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ اس لئے پکانے سے پہلے انہیں ایک گھنٹہ تک پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھر اچھی طرح دھوئیں تاکہ زہروں کے کچھ اثرات کم ہو جائیں۔ اچھی سبزیاں کھانے کے لئے ضروری ہے کہ موسم کے لحاظ سے اپنے گھر میں سبزیاں لگائیں۔ اگر زمین یا لان نہ ہو تو گملوں میں بھی لگائی جاسکتی ہیں۔



سبزیوں کے ہی متعلق ایک اور اہم بات یہ ہے کہ صرف موسم کی سبزیاں کھائیں اور جس علاقہ میں آپ رہتے ہیں جو سبزی زیادہ ہوتی ہے وہ زیادہ کھائیں۔ بے موسمی سبزیاں صحت کے لئے فائدہ مند نہیں۔

## 5.8 سرکہ

ابوداؤد میں اُمّ معبدؓ سے روایت ہے کہ اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”سرکہ بہترین سالن ہے۔ اے اللہ! سرکہ میں برکت عطا فرما۔“

ابن عباسؓ سے ایک اور روایت ہے کہ:-  
”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک تمام سالنوں میں اچھا سالن سرکہ ہے۔“

حضرت جابر بن عبد اللہؓ کا کہنا ہے کہ:-  
”سرکہ بہترین سالن ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترکاریاں بھی بہت مرغوب تھیں۔“

یعنی سرکہ میں ڈبو کر سبز ترکاریوں کا سلاڈ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا۔

## 5.9 کھمبی

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھمبی کھانا بھی پسند فرماتے تھے۔ جامع الکبیر میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”کھمبی میں شفاء ہے اس میں آنکھوں کے امراض کا علاج ہے۔“

## 5.10 زیتون باعثِ برکت

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کوزیتون کا پھل اور تیل دونوں مرغوب تھے۔ حضرت علیؓ کو فرمایا کرتے کہ:-

”اے علیؓ زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس سے آدمی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔“  
(کتاب الطب)

(زیتون سے بیماریوں کے علاج کی تفصیل حصہ دوم میں ملاحظہ فرمائیے)

## 5.11 حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مرغوب پھل

پھلوں میں اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔ جنت کی خاص غذا طرح طرح کے پھل ہیں۔ اس لئے پھل روحانی اور جسمانی صحت دونوں کے لئے بہت نفع بخش ہیں۔ فروٹ میں سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خصوصاً کھجور، انگور، انار، ککڑی، خربوزہ بہت پسند تھے۔ معاویہ بن زیدؓ سے ابو نعیمؒ نے روایت کی ہے کہ:-

”محبوب خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پھلوں میں سے انگور بہت پسند تھے۔ انار، تربوز، ککڑی اور کھیرا بھی پسند فرماتے۔“

## 5.12 شہد: ہر بیماری کا علاج

ابو نعیمؒ نے حضرت عائشہؓ سے روایت کی ہے کہ:-

”اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد بہت پسند تھا۔“

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتی ہیں کہ:-

”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد اور میٹھا پسند تھا۔“ (بخاری شریف)



جابر بن عبد اللہ سے روایت ہے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”شہد میں ہر بیماری کا علاج ہے“۔ (بخاری شریف)

اللہ تعالیٰ کا سورۃ النحل آیت 69 میں ارشاد ہے کہ:- ”لوگوں کے لئے شہد

میں شفاء ہے“۔

ان فرمودات کے مطابق ہر بیماری میں شہد، بشرطیکہ خالص مل جائے، استعمال کریں۔ خصوصی طور پر تھکن اور کمزوری دور کرنے کے لئے لا جواب ہے۔ وہ بیماریاں جن کی وجہ جراثیم ہیں ان میں شہد استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ ٹائیفائیڈ، ٹی بی، پیچش کے مریضوں کو شہد چٹانا چاہیے۔ دل کے مریض، دمہ کے مریض اور آنٹوں کی سوجن والے مریض، شہد سے شفاء پاسکتے ہیں۔ یہ بینائی اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ رعشہ کی بیماری میں بہت مفید ہے، نیند نہ آئے تو رات کو چائے کے دوچھ شہد ایک پیالی پانی میں ڈال کر پیئیں اچھی نیند آئے گی۔ بلغمی کھانسی کی شکایت کے سلسلے میں چائے کے دوچھ شہد گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔ بڑی عمر کے لوگ جن کے پھیپھڑوں میں بلغم ہو، ان کے لئے شہد کا استعمال نہایت مؤثر ثابت ہوگا۔ زخم یا پھوڑوں پر اس کا لیپ زخم بھرنے میں فائدہ مند ثابت ہوگا۔ آنکھ میں تکلیف ہو تو خالص شہد سلائی سے لگائیں۔ شہد میں کینسر سے مدافعت کی بھی تاثیر ہے۔ جلد کے جلنے سے جو زخم ہو جاتا ہے اس پر شہد لگائیں جلد آرام آ جائے گا۔

(شہد سے بیماریوں کے علاج کی تفصیل حصہ دوم ملاحظہ فرمائیے)

### 5.13 دودھ: بڑھاپے کو روکتا ہے

دودھ مکمل غذا ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ کو دودھ مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرمایا کرتے کہ:- ”دودھ بڑھاپے کو روکتا ہے“۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسلمانوں کو دودھ پینے کی تلقین فرماتے اور خود بھی دودھ میں پانی ملا کر پیتے۔ دودھ جہاں صحت کے لئے نفع بخش طاقت ور مشروب ہے وہاں یہ جراثیم کے لئے بھی پزیرشش ہے اس لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت کی ہے کہ:- ”دودھ کو ڈھانپ کر رکھو“۔

ابو حمید ساعدیؒ تنقیح سے ایک دودھ کا پیالہ گھلا ہوا لیکر آئے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”دودھ کو ٹھانپ کر لانا تھا اگر کچھ نہ ملا تو ایک لکڑی ہی آڑ میں اس پر رکھ لیتے“۔ (بخاری و مسلم)

## 5.14 یا اولی الالباب

آپ نے سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کھانے پینے کے آداب اور پسندیدہ غذاؤں کے متعلق کافی حد تک واقفیت حاصل کر لی ہے۔ روحانی اور جسمانی صحت کے لئے یہ بہترین میو (Menu) ہے۔ اگر ہم کھانے پینے میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع کریں گے تو اللہ تعالیٰ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے ہر طرح کی خیر سے ہمیں نوازے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی زندگی کے طریقے ہر شخص کے لئے بہترین ماڈل ہیں۔ اس لئے انہیں اپنانا مشکل نہیں ہونا چاہیے لیکن ہماری بگڑی ہوئی عادتوں کی وجہ سے یہ ابتداء میں مشکل معلوم ہوگا۔ بہر حال، بچوں کی تربیت تو ضروری ان کے مطابق کرنا چاہیے۔ اس کے لئے ماؤں کو خصوصاً ان باتوں کا علم ہونا ضروری ہے۔ آپ کی آسانی کی خاطر اگلے باب میں ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے حوالہ سے ایک مسلم گھرانے کا نظارہ پیش کر رہے ہیں تاکہ اس مثال سے ہم اپنے گھر کے کھانے پینے کے انداز کو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔





## مثالی کھانا پینا

### محمد مُسلم کا مثالی دسترخوان

کھانے پینے میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنتوں کو عملی طور پر اُجاگر کرنے کے لئے یہ محمد مُسلم سے ایک فرضی انٹرویو ہے لیکن جو اُصول اور نکات اُٹھائے گئے ہیں وہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق ہیں۔ محمد مُسلم کی مثال پر عمل کرتے ہوئے آپ بھی اپنی روحانی اور جسمانی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ تھوڑے سے رد و بدل کے ساتھ اپنے گھر کے لئے مثالی مینو بھی بنا سکتے ہیں

محمد مُسلم 75 سال کی عمر میں ہے، لیکن دیکھنے میں وہ (ساٹھ) 60 سے زیادہ نہیں لگتے۔ ان کا سارا کنبہ بیٹے، بہویں اور بچے ایک ہی بڑی حویلی میں علیحدہ علیحدہ مکانوں میں رہتے ہیں لیکن اکٹھے کھانے، پینے اور مل بیٹھنے کا انتظام اُنھوں نے ابھی تک اپنے پاس رکھا ہوا ہے۔ وہ حلال، حرام، جائز، ناجائز، مکروہات، مشتمہات کے بارے میں اتنے فکرمند ہیں کہ خوراک کی اشیاء کی خرید و کار کا کام وہ اپنے ہاتھ میں رکھتے ہیں۔ کچن کا انتظام تو بیگم صاحبہ کی زیر نگرانی چلتا ہے اور بہویں کام کرتی ہیں۔ زیر نظر مضمون ان کے حوالہ سے ایک مثال ہے۔ جس کے مطابق آسانی سے کھانے، پینے کے اسلامی طریقوں پر آپ بھی اپنے گھر کے کچن کو چلا سکتے ہیں۔

چونکہ اسلام میں طہارت کا بہت زیادہ زور ہے اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے زیادہ پاک کوئی ہوا ہی نہیں اور اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں بھی فرمایا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ پاک صاف رہنے والوں سے محبت کرتا ہے“۔ محمد مُسلم اپنے بچوں کو یہ بات اکثر سمجھاتے رہتے ہیں کہ جسمانی طہارت کے علاوہ لباس اور گھر کو صاف ستھرا رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ ان کے نزدیک گھر کی صفائی اور مسجد کی صفائی ایک ہی طرح اہم ہے۔

## 6.1 طہارت اور صفائی کا اہتمام

گھر میں پاکی کا آغاز اُس کے کچن سے ہونا چاہیے۔ چنانچہ بیگم محمد مسلم ذاتی طور پر اُس بات کا بہت خیال رکھتی ہیں کہ اُن کا کچن ہر وقت صاف ستھرا رہے۔ فرش کی صفائی تو سب لوگ تقریباً کرتے ہی ہیں لیکن بیگم محمد مسلم کچن کی دیواروں تک کی بھی ہفتہ میں ایک دو دفعہ صفائی کرتی ہیں۔ کھانے، پینے کے برتن بڑی احتیاط سے صاف کئے جاتے ہیں۔ چولہے، چمچے، صفائی کرنے کے کپڑے، تولیے، اور آل (Overall) روزانہ دھو کر صاف ستھرے رکھے جاتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی بہو برتنوں کو دھونے کے بعد خشک کرنے کے لئے تولیہ کا استعمال کرے تو بیگم صاحبہ فوراً سمجھاتی ہے کہ پانی کی طہارت کو کپڑے کی غلاظت سے خراب نہ کریں۔ اُنھوں نے نہایت پیار سے بتایا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب ہاتھوں کو دھو لیتے تھے تو پھر انہیں کپڑے سے صاف نہیں کرتے تھے بلکہ ہاتھ جھٹکتے اور ہوا سے خشک ہونے دیتے۔

آج کل کے رواجوں میں لوگ منہ دھونے کے بعد تولیہ کا استعمال کرتے ہیں اور برتنوں کو بھی دھونے کے بعد خشک کپڑوں سے صاف کرتے ہیں۔ اس سے کپڑے کی غلاظتیں اور جراثیم برتنوں یا ہاتھوں کو دوبارہ لگ جاتے ہیں۔ چنانچہ بیگم محمد مسلم اس بات پر زور دیتا ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھولیں اور انہیں کسی خشک کپڑے سے خشک نہ کریں بلکہ وہ خود بخود ہی تھوڑی دیر میں خشک ہو جائیں گے۔

جہاں تک پانی کا تعلق ہے محمد مسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ گندے پانی سے طہارت جائز نہیں۔ گندہ پانی کیا ہے؟ اُن کے مطابق گرد و غبار والا یا جراثیموں والا پانی گندہ پانی ہے۔ اسی لئے محمد مسلم اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ پانی ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ محمد مسلم بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”پانی کو ڈھک کر رکھنا چاہیے اور دودھ کو کسی صورت میں بھی کھلا نہیں چھوڑنا چاہیے۔“ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”ڈھکنے کے لئے اور



کچھ نہیں تو دودھ کو کسی لکڑی کے ٹکڑے سے ہی ڈھک دیا جائے۔“ محمد مُسلم اس کی وجہ سے اپنے بچوں کو یہ بتاتے ہیں کہ ہوا میں ہر طرح کے جراثیم ہوتے ہیں جو پانی کے اوپر کی سطح کے ذریعے سارے پانی یا دودھ میں پھیل سکتے ہیں۔ اس لئے احتیاط لازم ہے۔

محمد مُسلم کے مطابق پاک پانی وہ ہے جو صاف سُتھرا، بے رنگ، بے بو، بے ذائقہ، جراثیم سے پاک ہو، اُس میں کوئی ایسا کیمیکل یا نقصان دہ سالت بھی نہیں ہونا چاہیے جو صحت کے لئے نقصان دہ ہو۔ اس وجہ سے وہ ہر سال اپنے گھر کے ٹیوب ویل کے پانی کی کوالٹی چیک کرواتے رہتے ہیں۔

## 6.2 کھانے کے آداب

کھانا کھانے کے آداب میں محمد مُسلم اپنے پوتے، پوتیوں کو یہ بتاتے ہیں کہ جب بھی کوئی کام شروع کر دو تو بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھنے کے بعد داہنے ہاتھ سے شروع کرو اور خاص طور پر کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھو۔ اس سے شیطان کھانے میں شامل نہیں ہوتا اور کھانے میں برکت آ جاتی ہے۔ اگر کھانے میں کوئی مضر صحت چیز ہو تو اُس سے بھی آدمی اللہ تعالیٰ کی پناہ میں آ جاتا ہے۔ بفرضِ محال اگر کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم یاد نہ آئے تو درمیان میں یا آخر میں جب بھی یاد آ جائے تو پھر بسم اللہ اَوَّلُهُ وَآخِرُهُ پڑھ لیا جائے۔

دُعاؤں کے سلسلہ میں ہی محمد مُسلم اپنے اہل خانہ کو تاکید کرتے رہتے ہیں کہ کھانا، پینا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اس لئے جب کھانا، پینا ختم کرو تو اللہ تعالیٰ کا دل میں بھی شکر ادا کرو اور منہ سے بھی شکر یہ کے طور پر الحمد للہ رب العالمین کہو۔

## 6.3 دسترخوان

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق محمد مُسلم کے گھرانے کو سبزیاں

بہت مرغوب ہیں۔ اُن کے ہاں کوئی کھانا بھی سبزی کے بغیر نہیں ہوتا اور اُن کے دسترخوان پر زیتون کا تیل، سلاد، سرکہ اور شہد ضرور ہوتا ہے۔ جیسے اکثر گھروں میں نمک دانی اور کالی مرچ دسترخوان پر پڑے ہوتے ہیں۔ محمد مسلم کے ہاں ان کے علاوہ دسترخوان پر کلونجی اور سونٹھ کا سفوف، ہلدی، دارچینی اور خشک لہسن کا سفوف خوبصورت شیشے کی بوتلوں میں موجود ہوتا ہے۔ اُن کے ہاں یہ عادت بن چکی ہے کہ وہ پلیٹ میں حسب ضرورت خاص کر کلونجی اور سونٹھ کا سفوف چھڑکتے ہیں۔

اکثر روٹی کو زیتون کے تیل سے نرم کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات زیتون کا تیل سالن یا چٹنی میں مکس کر لیتے ہیں۔ سلاد میں بھی سرکہ اور زیتون کا تیل ڈال لیتے ہیں۔ جب پوچھا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو اُنھوں نے بتایا کہ ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ کلونجی میں سوائے موت کے ہر بیماری کا علاج ہے جہاں تک سونٹھ کا تعلق ہے تو قرآن کریم میں جنت کے مشروبات کی ایک صفت بتائی ہے کہ ”اُن میں کچھ زنجبیل والے ہیں“۔ اُنھوں نے ہنس کر کہا کہ زندگی کو جنت بنانا ہے تو یہیں سے زنجبیل کا استعمال کیوں نہ کیا جائے؟ اسی طرح ہلدی اور دارچینی بھی فائدہ مند ہیں۔ زیتون اور سرکہ کے بارے کہا کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ ”یہ بہترین سالنوں میں سے ایک سالن ہے“ شہد کی گارنٹی تو خود قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ اس لئے شہد ہر وقت ان کے دسترخوان پر ہوتا ہے۔ وہ کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر اس کا ایک چمچ لے لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک جار میں کھجوریں بھی ہیں۔ جس کا دل چاہے وہ کھجوریں لے لیتا ہے۔

مشروب کے طور پر اُنھوں نے بتایا کس صبح فجر کی نماز کے بعد اور ناشتے سے پہلے ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں اور نماز عصر کے بعد ایک چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پی لیں، ان دونوں اوقات میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی پانی میں تھوڑا سا شہد ڈال کر پینا مرغوب تھا۔ اس لئے ہمارا بھی یہی شیڈول ہے کہ ان اوقات میں ایک چمچ شہد ایک پانی کے گلاس میں ڈال کر پی لیں۔



نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نسبت سے اس سے نہ صرف دل کی بیماریاں اور ذہنی اُبھنیں دُور ہوتی ہیں بلکہ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی پیدا ہوتی ہے۔

انہوں نے زور دیکر یہ بات بھی بتائی کہ ہمارے ہاں کسی قسم کا کولا یا بازاری مشروب نہیں پیا جاتا۔ یہ سب فضول خرچی کے کام اور مُضر صحت ہیں۔ لہذا یہ مکروہ ہیں۔ البتہ دودھ، لسی کا عام استعمال کرتے ہیں۔ بچوں کو چائے کی عادت بھی نہیں ڈالی گئی۔

ہم نے پوچھا کہ سرکہ کا استعمال کیسے کرتے ہیں؟ محمد مُسلم نے بتایا کہ اگر سالن تھوڑا ہو تو سرکہ میں روٹی بھگو بھگو کر بھی کھائی جاسکتی ہے۔ سرکہ اور شہد کا شربت بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ زیتون اور سرکہ لگا ہوا سلاد بھی بڑا مزیدار ہوتا ہے اور یہ چیزیں اگر عادت بن جائیں تو بچوں سے لیکر بڑوں تک ایک زبردست قدرتی ٹانک ہے۔ آج کل لوگ بیش قیمت ملٹی وٹامن کھاتے ہیں لیکن اگر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنّت سمجھتے ہوئے شہد، کلونجی، سونٹھ، دارچینی، زیتون، سرکہ اور سبز سلاد کا دل کھول کر استعمال کریں تو کسی طرح کے فالٹ وٹامن وغیرہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔ وٹامن مصنوعی چیز ہے اور مصنوعی چیز کے اثرات بھی مصنوعی ہوتے ہیں۔

#### 6.4 سبزیوں کو ترجیح

محمد مُسلم کے گھرانے کو بھی سبزیاں بہت پسند ہیں کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بھی سبزیاں بہت مرغوب تھیں۔ وہ اپنے بچوں کو بتاتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کدو بہت پسند تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہ کے مطابق کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ”دل کی راحت، ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے اور دماغ کی تیزی کے لئے کدو بہت مفید سبزی ہے۔“ ان کے گھر گوشت کا استعمال کم ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سبزیوں کو گوشت پر ترجیح دیتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گوشت کے بارے میں ارشاد ہے کہ ”اپنے پیٹوں کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ۔“ یعنی زیادہ گوشت کا استعمال نہ کرو۔ محمد مُسلم کا کہنا ہے کہ سب سے بہترین گوشت اُڑنے والے پرندوں یعنی طیور کا ہے اُس کے بعد قدرتی

خوراک کھانے والی مرغی ہے۔ ان کے مطابق پانی کے جانوروں میں سمندری مچھلی کا گوشت بہترین ہے۔ صحت کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔ مچھلی کے گوشت کی فضیلت کو اس بات سے سمجھیں کہ مچھلی کو ذبح کرنے کی بھی ضرورت نہیں اور مردہ مچھلی کھانا بھی حلال ہے۔ محمد مُسلم نے زور دے کر کہا کہ مچھلی کا گوشت کلیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ طاقت اور قوت مدافعت کو بحال رکھنے کے لئے ہفتے میں دو تین دفعہ مرغی، مچھلی، بٹیر کا گوشت ضرور کھانا چاہیے اور اگر سبزی میں ملا کر پکایا جائے تو یہ اور بھی فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ ہمارے اس سوال پر کہ ہفتے میں کتنا گوشت کھانا چاہیے، محمد مُسلم نے ایک سادہ سا فارمولہ بتایا کہ دس کلو سبزی میں ایک کلو گوشت مناسب رہے گا۔ اس سے کم بھی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔

سبزیوں کے انتخاب میں محمد مُسلم اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جس موسم میں جو سبزی زیادہ ہو وہ کھائی جائے اور کھانے کی جو چیز جس علاقہ میں زیادہ ہو وہاں اُسی چیز کا زیادہ استعمال لوگوں کے لئے زیادہ فائدہ مند ہو گا چنانچہ وہ سفر میں ہوں تو جس جگہ پر ٹھہرتے ہیں وہاں کے لوگوں سے پوچھتے ہیں کہ ان دنوں وہاں کون سی سبزی زیادہ ہوتی ہے اور پھر اُس سبزی کو کھانے کی فرمائش کرتے ہیں۔

## 6.5 فریج اور فریزر کا استعمال

اپنے گھر میں بھی یہی اصول محمد مُسلم نے رکھا ہوا ہے اگرچہ گھر میں فریج اور فریزر دونوں چیزیں رکھی ہوئی ہیں لیکن اُس میں سبزیوں کو زیادہ سٹور نہیں کرتے۔ یہ ٹھیک ہے کہ فریج میں ٹھنڈک ہونے کی وجہ سے چیزیں جلدی خراب نہیں ہوتیں لیکن ان کے کھنے کے مطابق وقت کے ساتھ ساتھ تیزی سے ان کے مفید اجزاء (Nutrient) نیوٹرنٹ کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بازاروں میں جو سبزیاں ملتی ہیں وہ بھی کئی دن بے انی ہو سکتی ہیں اس لئے اُن میں پہلے ہی سے مفید اجزاء کم ہوتے ہیں۔ مزید فریج میں رکھنے سے بالآخر بیکار ہو جائیں گی۔ اس لئے سبزیوں کے متعلق محمد مُسلم کی تھیوری یہ ہے کہ کھیت سے کٹ کر آئے اور آپ پکالیں۔ اس کے لئے گھر کے



لان میں سبزی لگانا چاہیے۔ محمد مُسلم کے گھر میں چونکہ لان نہیں ہے اس لئے اُنھوں نے مختلف قسم کے سلا دگملوں میں لگائے ہوئے ہیں، پودینے کی بھی ایک بڑے گملے میں کاشت کی ہے۔ اس طرح اُنہیں سلا د اور پودینہ گھر ہی سے مل جاتا ہے۔ سبزیوں کے لئے ہفتہ میں تین مرتبہ صبح سویرے منڈی جاتے ہیں اور موسم کی تازہ سبزیاں اور پھلوں کا انتخاب کر کے اپنے سارے خاندان کے لئے اکٹھی لے آتے ہیں۔

چونکہ سبزیوں کو پانی میں دھونا ضروری ہے اور بازار میں سبزیاں جس طرح دھوئی جاتی ہیں اُس میں عموماً پاکی اور ناپاکی کا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس لئے محمد مُسلم کی پریکٹس یہ ہے کہ سبزیاں لا کر کسی بڑے برتن میں ڈال کر کھلے صاف پانی میں دھوئی جائیں اور پھر علیحدہ علیحدہ بھی ایک ایک کر کے دھوئی جائیں۔

محمد مُسلم اس بات سے بڑے فکر مند ہیں کہ آج کل سبزیوں پر زہروں کا بہت استعمال ہوتا ہے اور جو خوراک کے ذریعے انسان کے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے نئی نئی بیماریاں لوگوں کو لگنا شروع ہو گئی ہیں۔ خاص طور پر کینسر، جگر کا خراب ہونا، جوڑوں کی دردیں اور گردے کا خراب ہونا، دل کی بیماریاں اور ذہنی اُلجھنوں کی وجہ وہ زہر ہیں جو سبزی اور فروٹ کے راستے انسان کے جسم کا حصہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے اچھی صحت کے لئے جہاں تک ممکن ہو زہروں کے بغیر سبزیاں کھائی جائیں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو محمد مُسلم کی طرح سبزیوں کو دو، تین گھنٹوں تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ خاص طور پر سبزیتوں والی سبزیوں کو دو تین مرتبہ پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے تاکہ سبزی اور فروٹ کی سطح پر جو زہر وغیرہ ہیں وہ نہ رہیں۔

سبزیوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد سبزیوں کو کاٹ لیا جاتا ہے۔ کاٹی ہوئی سبزیوں کو دھونے کی ضرورت نہیں اور انہیں اب صاف ستھرے شا پر بیگ میں ڈال کر فریژر کی بجائے فریج میں رکھ دیا جائے۔ محمد مُسلم سبزیاں فریژر میں اس لئے نہیں رکھتے کہ فریژ ہونے کے بعد جب اُنہیں دوبارہ گرم کیا جاتا ہے تو غذائی حصے بڑی تیزی سے خراب ہو جاتے ہیں۔

جیسے میں پہلے بتا چکا ہوں کہ محمد مُسلم کے گھر والوں کو یہ تعلیم دیتے رہتے ہیں کہ ہر کام

شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کا ضرور نام لینا چاہیے۔ اس لئے ان کے گھر والے کھانے کی جو بھی چیز ہے اُس کو دھوئے ہوئے، بنا تے ہوئے اور پکانے کے دوران بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ و رکھ طیبہ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مُحَمَّدٌ الرَّسُوْلُ اللّٰهُ اکثر پڑھتے ہیں۔ محمد مُسَلِّم کا کہنا ہے کہ جس گھر میں کلمہ شریف پڑھا جائے وہاں سے جنات، بھوت پریت وغیرہ بھاگ جاتے ہیں مُغیر صحت جراثیم بھی کھانے والے کو نقصان نہیں پہنچا سکتے بہر حال وجہ جو بھی ہو خوراک پر کلمہ کے بابرکت اثرات سے کون انکار کر سکتا ہے۔

چونکہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند تھا کہ دسترخوان پر بیٹھ کر اکٹھے کھانا کھانا چاہیے اس لئے محمد مُسَلِّم کے گھر میں بھی یہی طریقہ چلا آ رہا ہے۔ کچن کے ساتھ کھانے والا کمرہ ہے اُس میں صاف ستھرا دسترخوان لٹھے کی سفید چادر پر بچھا دیا جاتا ہے اُس پر کھانا وغیرہ رکھ دیا جاتا ہے اور کھانے والے سفید چادر کے ارد گرد بیٹھ جاتے ہیں۔ بعض چوکڑی بھر کر بیٹھتے ہیں اور بعض ایک گھٹنا اٹھا کر بیٹھتے ہیں۔ محمد مُسَلِّم کہتے ہیں کہ وہ ایک گھٹنا اٹھا کر کھانا کھاتے ہیں اس لئے کہ ان کے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہی سُنّت تھی۔

کھانے کے وقت اگر کوئی بچہ سُستی کرے تو بعض اوقات محمد مُسَلِّم اُنہیں ڈانٹ بھی دیتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھانا اللہ تعالیٰ کے عاجز بندوں کی طرح کھاتے تھے اور تکیہ لگا کر کھانا غیر مسلموں کا طریقہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ بچوں کو یہ بھی بتایا کرتے ہیں کہ کھانا دائیں طرف سے شروع کرنا ہے اور دائیں ہاتھ سے کھانا ہے اور اگر کھانے کا برتن پھیرنا ہو تو وہ بھی دائیں طرف سے شروع کرنا چاہیے۔ بچوں کو یہ بھی سکھلایا جاتا ہے کہ پلیٹ کے اندر ہاتھ نہیں چلانا چاہیے بلکہ ایک طرف سے آہستہ آہستہ سالن ختم کرنا چاہیے۔ خاص طور پر دوسروں کی پلیٹ میں سے سالن نہیں لینا چاہیے کیونکہ یہ بدتمیزی ہی نہیں بلکہ بڑا گناہ ہے کہ دوسروں کو کھانے میں تکلیف پہنچائی جائے۔

کھانے کے سلسلے میں محمد مُسَلِّم کے گھرانے کا عام اصول ہے کہ کوئی چیز بھی زیادہ گرم نہ کھائی جائے اس لئے کہ یہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی عادت تھی کہ کھانے کو ٹھنڈا ہونے



دیتے۔ دراصل گرم گرم کھانے سے زبان، گلا اور معدہ سب کو نقصان پہنچتا ہے لیکن ہمارے ہاں بعض لوگوں کو بہت گرم کھانے کی عادت ہے اور اگر زیادہ گرم نہ ہو تو پھر گرم کرواتے ہیں اس لئے کہ انہیں ٹھنڈی چیز کھانے کی عادت ہی نہیں رہی اگرچہ ہونٹ جل جائیں۔ چائے تو خاص کراہتی اُبلتی پینا چاہیں گے۔ جب سے مائیکروویو آگیا ہے فریج سے سیدھا اوون میں کھانا بہ آسانی گرم کر لیا جاتا ہے حالانکہ مائیکروویو خوراک میں سے بہت سے طاقتور مفید اجزاء کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس لئے محمد مُسلم نے اپنے گھر میں مائیکروویو اوون رکھا ہی نہیں ہے۔

ان کے دسترخوان پر آپ دیکھیں گے کہ پانی کا جگ اور گلاس نہیں رکھے جاتے بلکہ تھوڑی دور اُسی کمرے کے ایک کونے میں پڑے ہیں۔ اگر کسی کو پانی پینے کی ضرورت ہو تو وہاں بیٹھ کر پانی پی سکتا ہے لیکن یہ پسندیدہ بات نہیں۔ جب ہم نے محمد مُسلم سے اس کی وجہ پوچھی تو انہوں نے بتایا کہ ہم حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کھانے سے آدھا، پون گھنٹہ پہلے پیٹ بھر کر پانی پی لیتے ہیں اور پھر گھنٹے دو گھنٹے کے بعد پانی پیتے ہیں۔ اُن کا خیال ہے اگر کھانے سے پہلے پانی پی لیا جائے تو انسان بسیار خوری سے بچ جاتا ہے نتیجتاً اُس پر زیادہ چربی بھی نہیں چڑھتی اور موٹاپا جو آج کل کی بہت بڑی بیماری ہے اُس سے بچا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کو ہضم کرنے کے لئے ایسڈ کی قدرتی رطوبتیں معدہ میں پانی کم ہونے کی وجہ سے پتلی (Dilute) نہیں ہوتیں لہذا نظام ہضم پوری استعداد کے مطابق کام کرتا ہے جس سے آدمی گیس، کھٹے ڈکار، تیز ابیت، گیس اور معدے کے السر کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

## 6.6 اکٹھے کھانا

محمد مُسلم کے دسترخوان پر باہمی یگانگت نظر آتی ہے۔ اکٹھے بیٹھنے میں بذات خود برکت ہے۔ لیکن وہ تو سب ایک دوسرے کو کھانا ڈال ڈال کر دے رہے ہیں جیسے انسان اپنے مہمانوں کی خدمت کرتا ہے اور نہایت خوش دلی اور خوشی کے جذبات سے کھانا کھاتے ہیں۔ کھانے کے دوران مُسکراہٹیں زیادہ اور باتیں کم ہیں۔ اگر کسی نے اونچی آواز میں قہقہہ لگا دیا ہے تو محمد مُسلم نے سمجھایا

کہ دورانِ طعام زیادہ باتیں یا قہقہہ مناسب نہیں اس لئے کہ ہمارے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ پسند نہیں تھا۔ میڈیکل سائنس کا کہنا ہے کہ کھانے کے دوران زیادہ باتیں کرنے اور قہقہہ لگانے سے کھانا ہوا کی نالی میں جاسکتا ہے جو بڑا تکلیف دہ ہے اور بعض اوقات جان لیوا بھی۔

ایک اور بات جو اُن کے دسترخوان پر دیکھی جاسکتی ہے کہ ہر آدمی چھوٹے چھوٹے لقموں سے پُر سکون کھانا کھاتا ہے۔ کسی کو کھانے میں جلدی نہیں۔ ان کے برعکس لوگ عام طور پر کھانا حلق میں اٹھ پلتے ہیں اور جلدی جلدی کھا کر بھاگتے ہیں۔ یہ طریقہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پسند نہیں تھا اور معدے کے بہت سے امراض اسی وجہ سے ہیں۔

محمد مسلم کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم لقمے چھوٹے چھوٹے لیکر خوب چباتے، کھانے کے دوران پاس والے کا خاص خیال رکھتے، باتیں کرتے لیکن آہستہ، اور قہقہہ تو عام زندگی میں بھی نہ لگاتے، بس مسکراتے تھے۔ حضرت عائشہ صدیقہ عظمیٰ ہیں کہ اُن سے زیادہ مسکرانے والا ہم نے کوئی نہیں دیکھا۔

محمد مسلم نے کھڑے کھڑے کھانے پینے سے بھی اپنے گھر والوں کو منع کرتے ہیں۔ چونکہ یہ بھی خلافِ سنت ہے۔ وہ بڑے افسوس کے ساتھ کہتے ہیں کہ جب سے بونے سٹم آیا ہے تو لوگ اپنی اپنی پلیٹوں میں چیزیں ڈال کر کھڑے کھڑے کھاتے پیتے ہیں جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ بات نا پسند تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی بیٹھ کر کھانا کھاتے اور بیٹھ کر پانی پیتے اس لئے محمد مسلم کے گھر والوں نے جب بھی پانی پینا ہے تو وہ کسی کرسی پر بیٹھ کر یا زمین پر بیٹھ کر پیتے ہیں۔ انھوں نے بڑی دلچسپ بات بتائی کہ تمام جانور بڑے ہوں یا چھوٹے، کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہیں لیکن انسان کا یہ امتیاز ہے کہ وہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھاتا ہے۔

## 6.7 کھانے کے اوقات

اپنے گھرانے کی اچھی صحت کا راز محمد مسلم نے یہ بتایا کہ وہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث پر عمل کرتے ہیں کہ کھانا کھاتے وقت پیٹ کے تین حصے کرلو۔ ایک حصہ پانی،



ایک حصہ خوراک اور ایک حصہ ہوا کے لئے چھوڑ دو۔ چنانچہ سارا دن تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنے کا ان کے گھر میں رواج نہیں۔ سکول میں بھی ان کے بچے جنگ فوڈ نہیں کھاتے بلکہ گھر کی بنی ہوئی سادہ غذا کو بازار کی خوش رنگ اور خوش ذائقہ چیزوں کی نسبت ترجیح دیتے ہیں۔ اُن کے مطابق گھر میں جو چیز بنائی گئی ہے اُس میں برکت ہوتی ہے اس لئے کہ وہ صاف ستھرے طریقے سے بنائی گئی ہوتی ہے۔ ویسے بھی تازہ چیز تازہ ہی ہوتی ہے۔ بازاری چیزوں کو خوشنما بنانے کے لئے کئی طرح کے رنگ ڈالے جاتے ہیں اور خراب ہونے سے بچانے کے لئے کئی طرح کے مُضر صحت کیمیکل استعمال ہوتے ہیں۔

اپنے بچوں کو محمد مُسلم یہ بات زور دے کر سمجھاتے ہیں کہ کھانا اُس وقت کھائیں جب بھوک خوب لگی ہو اور پھر پیٹ کو زیادہ نہ بھرا جائے بلکہ ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے اور خوراک کو بالکل ضائع نہ کیا جائے۔ بعض لوگ پلیٹ کو کناروں تک بھر لیتے ہیں۔ پیٹ بھر جاتا ہے لیکن پلیٹ کبھی خالی نہیں ہوتی۔ آخر میں کھانا پلیٹ میں چھوڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ ایسا کرنا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ کھانا اس طرح ضائع کرنا اسراف ہے اور اللہ تعالیٰ اسراف کرنے والوں سے محبت نہیں کرتا۔ اسراف سے بچنے کے لئے محمد مُسلم کے گھر کے افراد پلیٹوں میں تھوڑا تھوڑا کھانا ڈالتے ہیں اگر بھوک ہو تو دوبارہ اسی پلیٹ میں مزید لے لیا تا کہ پلیٹ میں کوئی فضول کھانا نہ بچے۔ آخری لقمے سے وہ پلیٹ کو اس طرح صاف کر دیتے ہیں جیسے کہ دُھلی ہوئی ہو۔ اس کے بعد انگلیوں کو بھی چاٹ لیتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد سب گھر والے ہاتھ اٹھا کر دُعا کرتے ہیں جس میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا جاتا ہے اور اُس کی حمد بیان ہوتی ہے۔

## 6.8 کھانے کے بعد

کھانے کے بعد بچے ہوں یا بڑے محمد مُسلم نے سب میں یہ عادت ڈال دی ہے کہ وہ واش روم میں جا کر کلی کرتے ہیں اور خوب ہاتھ دھوتے ہیں۔ بہتر یہ سمجھا جاتا ہے کہ پورا وضو کر لیا جائے اس کا ثواب زیادہ ہے۔ اگر ناخن بڑھے ہوں تو ان میں کھانا پھنس جاتا ہے اور یوں خوراک

کے راستے ہمارے پیٹ میں جراثیم پہنچ سکتے ہیں۔ اس لئے محمد مُسلم کے گھر کے افراد اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنّتِ طیبہ کی اتباع میں اس کا خیال رکھتے ہیں، خاص کر مائیں اپنے اپنے بچوں کے ناخنوں کو چیک کرتیں رہتی ہیں اور وقتاً فوقتاً انہیں کاٹی رہتی ہیں جب کہ بڑے ہر جمعہ کے دن ناخن کاٹتے ہیں۔ افسوس کہ آج کل لمبے ناخن رکھنے کا رواج عام ہو چکا ہے خصوصاً عورتوں میں۔ یہ بات اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔

کھانے کے آخر میں سب کوئی نہ کوئی میٹھا لیتے ہیں۔ اُن کے دسترخوان پر شہد اور کھجوریں ہر وقت موجود ہوتی ہیں، جس کا جو جی چاہے میٹھے کے طور پر ان دونوں میں سے کوئی چیز لے سکتا ہے۔ دونوں چیزیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت زیادہ پسند تھیں۔ ان کے کھانے سے بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت ہے کہ شہد اور کھجور کی پسی ہوئی گٹھلی کا قوام نہار منہ کھائیں تو بیمار دل والوں کے لئے شافی علاج ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اپریشن کی ضرورت بھی نہ رہے۔

## 6.9 ترجیحی کھانے

محمد مُسلم کے گھر میں موسمی فروٹ کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ فروٹ اکثر کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھاتے ہیں۔ اُنہوں نے بتایا کہ زیادہ باریک (ریفائنڈ) چیزیں انہیں پسند نہیں۔ اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جو کی بن چھنی روٹی اور اُن چھنے آٹے کا استعمال فرماتے تھے۔ اُن کے گھر میں ایک حصہ جو اور چار حصے گندم کے اُن چھنے آٹے کے کمر سے روٹی پکائی جاتی ہے جو کہ صحت کے لئے بہت عمدہ غذا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ:-

”وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝ لَبَّائِ الْآءِ رَبُّكُمَْا تُكْذِبْنَ ۝

”اور بھوسے والا اناج ہے اور خوشبودار (پھل) پھول ہیں ۝ پس تم

دونوں اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔“ ۝

(سورۃ الرحمن، آیات 12-13)



آج کل کی میڈیکل سائنس بھی یہی بات کہہ رہی ہے کہ میدہ وغیرہ کا استعمال کم کیا جائے کیونکہ یہ معدہ کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے بیکری کی چیزیں بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ وہ بھی زیادہ تر میدہ اور ملائی اور چینی سے بنتی ہیں۔ یہ تینوں ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔

## 6.10 کھانے کے اوقات

محمد مسلم کے گھر میں کھانے کے اوقات نمازوں کے ساتھ چلتے ہیں۔ صبح فجر کی نماز کے بعد شہد اور لیسن کا شربت پی لیتے ہیں۔ اُس کے بعد اشراق کی نماز پڑھتے ہیں پھر تھوڑی دیر آرام کرتے ہیں۔ اتنے میں ناشتہ تیار ہو جاتا ہے، ناشتہ بھی سادہ رکھا جاتا ہے جس میں روٹی، شہد، زیتون کا تیل اور سرکہ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ ہفتے میں دو، تین دن انڈے بھی لئے جاتے ہیں۔ چائے کا استعمال کم کرتے ہیں۔ دودھ، دہی اور لسی کا استعمال زیادہ ہے۔ شہد، کھجور اور دہی تو تقریباً ہر کھانے کے ساتھ ہوتا ہے۔ دوپہر کھانے تک کوئی چائے، کافی وغیرہ نہیں لی جاتی البتہ اگر مہمان آجائے تو پھر کبھی کبھی یہ بد پرہیزی بھی ہو جاتی ہے۔ فروٹ ہمیشہ دو کھانوں کے درمیان کھاتے ہیں۔

دوپہر کا کھانا ہلکا مھلکا ہوتا ہے جو ظہر کی نماز کے بعد سکون ماحول میں گھر میں یا دفتر میں مل کر کھایا جاتا ہے۔ اس کے بعد نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کوئی آدھ پون گھنٹہ بستر پر دائیں پہلو پر لیٹ کر قیلولہ کرتے ہیں۔ اگر بستر نہیں تو بیٹھے بیٹھے یا گرسی پر پندرہ، بیس منٹ کے لئے اُٹکھ لیتے ہیں۔ پھر دوبارہ کام پر لگ جاتے ہیں۔

ان کی عادت ہے کہ مغرب کی نماز سے پہلے پہلے خوب پانی پی لیا جائے۔ ایک، دو گلاس لیموں ڈال کر شہد کے شربت کے بھی ہو جاتے ہیں۔ مغرب کی نماز پڑھنے کے بعد سب ملکر رات کا کھانا کھاتے ہیں۔ دسترخوان کے اوپر زیادہ سالن نہیں ہوتے۔ اکثر ایک، بعض اوقات دو ڈشیں بھی ہو جاتی ہیں۔ شام کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر سیر وغیرہ کر لی جاتی ہے۔ پھر عشاء کی نماز کے بعد سونے سے پہلے ایک گلاس بغیر بالائی نیم گرم دودھ میں ایک ٹھیل سپون اسبغول کا

چھلکا کس کر کے پی لیتے ہیں۔ اس لئے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ”دودھ پئیں کہ اس سے بڑھا پاؤں دور ہوتا ہے“۔ آخر میں سونے سے پہلے بھی مسواک یا ٹوتھ برش سے منہ اور دانتوں کی صفائی کرتے ہیں۔ یوں محمد مسلم کے گھرانہ کے افراد عشاء کی نماز کے جلدی بعد سو جاتے ہیں تبھی توضیح بالغ مرد اور عورتیں تہجد کو اٹھ سکتے ہیں۔ جیسا کہ پہلے بھی کہا گیا ہے بستر پر سوتے وقت دائیں پہلو سونا ان کی عادت بن چکا ہے۔ اس سے دل پر بوجھ نہیں پڑتا اور نیند بھی خوب آتی ہے۔

## 6.11 اسلامی آدابِ طعام

محمد مسلم کے گھر میں ایک دن کی مہمان نوازی سے ہم نے اسلام کے کھانے پینے کے طریقوں اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔ جن پر اگر عمل کیا جائے تو آدمی کی روحانی اور جسمانی صحت اچھی رہے گی، وہ سبق یہ ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ان کا مختصر اعادہ کر لیا جاتا ہے تاکہ بھولنے نہ پائے۔

- 1- کھانا اُس وقت کھایا جائے جب اچھی طرح بھوک لگی ہو۔
- 2- کھانا کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے خوب جی بھر کر پانی پیا جائے اور اگر پانی میں شہد کے ساتھ لیمن مکس کر لیا جائے تو یہ اور بھی بہتر ہے۔
- 3- پانی پینے سے کوئی آدھ گھنٹے بعد دسترخوان پر بیٹھ کر سب کے ساتھ ملکر بڑے سکون ماحول میں چھوٹے چھوٹے لقموں میں کھانا کھایا جائے۔
- 4- کھانے کے دوران زیادہ باتیں نہیں کرنی چاہئیں اور نہ ہی زور سے قہقہہ لگانا چاہیے۔ نہ ہی کسی چیز سے فیک یا تکیہ لگا کر کھانا چاہیے۔ خوش دلی اور خوش مزاجی سے کھانا کھایا جائے۔
- 5- کھانے میں ناپسندیدگی کا اظہار کرنا بُری بات ہے۔
- 6- ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا صحت کے لئے ضروری ہے۔



- 7۔ کھانے کے بعد تھوڑی دیر آرام سے بیٹھنا۔ جس میں ایک دوسرے سے باتیں کر کے ایک دوسرے کے حالات کے بارے میں جاننا اور اُن کا حل ڈھونڈنا اچھی بات ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر سویٹ ڈش کو جی چاہے تو شہد، کھجور یا فروٹ وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- 8۔ غذاء، ہمیشہ سادہ اور موسم کے مطابق ہو۔ سالن بھی چند ایک ہوں جن میں سبزی اور دالیں زیادہ ہوں اور گوشت کم ہو۔ مختلف قسم کے انواع و اقسام کے کھانے بیک وقت دسترخوان پر رکھنا ٹھیک نہیں۔
- 9۔ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں اور منہ کی صفائی اچھی طرح کی جائے۔ مسواک اور وضو کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔
- 10۔ صحیح طہارت کے لئے ناخنوں کو ہفتہ میں ایک دفعہ، یعنی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے مطابق جمع کے دن کاٹا جائے تاکہ ان کے ذریعے سے جراثیم خوراک میں نہ پہنچ جائیں۔
- 11۔ کچن کی صفائی کا بہت خیال رکھا جائے۔ کچن میں صفائی کے لئے جو کپڑے استعمال ہوتے ہیں انہیں بھی صاف ستھرا ہونا چاہیے۔
- 12۔ جہاں تک ممکن ہو خوراک تازہ استعمال کی جائے۔ ڈیپ فریزر میں دو ہفتہ سے زیادہ پرانی چیزیں نہ رکھی جائیں۔
- 13۔ گوشت کا استعمال ضروری ہے لیکن بہت زیادہ گوشت کھانا ٹھیک نہیں۔ ممکن ہو تو ویسی مرغی، اڑنے والے جانوروں اور مچھلی کا گوشت استعمال کیا جائے۔
- 14۔ بہت گرم چیزیں نہ لی جائیں۔ مائیکروویوز سے غذا کو گرم نہ کیا جائے اس سے خوراک کے فائدہ مند اجزاء مر جاتے ہیں۔
- 15۔ چھنی اور مصالحہ کے طور پر دسترخوان پر شہد، زیتون کا تیل، سرکہ، کلونجی، ادراک، دارچینی

کا پوڈر ہر قسم کا، موکی سلاد اور پودینہ کی چٹنی ضرور ہونی چاہیے۔ یہ قدرتی دوائیں ہیں  
ان سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

16۔ کھانے میں جلدی نہ کریں بلکہ سکون سے آہستہ آہستہ کھائیں، فکر مندی اور پریشانی کی  
باتیں نہ کریں۔ کھانے کو اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔

17۔ کھانے کو پلیٹ میں نہ چھوڑیں۔ کھانے کو ضائع ہونے سے بچانا چاہیے۔

18۔ اپنے ساتھیوں کا کھانے میں خیال رکھیں، اُن کی ضرورت کو اپنی ضرورت کے اوپر ترجیح دیں۔

19۔ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں، اُس کی حمد کریں اور کشاہدگی رزق کے لئے  
اللہ تعالیٰ سے دُعا مانگیں۔

محمد مُسلم کی طرح اگر ہم نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں اپنی پسند، ناپسند کو  
ڈھال لیں، اپنے کھانے پینے کو جتنا سادہ رکھ سکتے ہیں سادہ رکھیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
کے طریقوں کے مطابق کھائیں پئیں، اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے گئے اصولوں کے  
مطابق زندگی کے معمولات ترتیب دیں تو انشاء اللہ جسمانی اور روحانی صحت بہت عمدہ رہے گی اور  
ہر کام میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکت اور اطمینان نصیب ہوگا۔





## حصہ دوم

روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچاؤ کے  
لئے اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام

باب 7 اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام

باب 8 بیماریوں کا روحانی فارماکوپیا

صحت یابی کے لئے

روحانی اور جسمانی حفظانِ صحت کے معمولات اور  
علاج کے طریقوں پر بیک وقت متوازی عمل کریں

# اسلام کا حفظانِ صحت کے لئے ہمہ گیر پروگرام

## 7.1 بنیادی اصول

جیسا کہ آپ حصہ اول میں دیکھ چکے ہیں اسلام کا حفظانِ صحت کا نظام ہمہ گیر (Integrated System for prevention of diseases) ہے جس کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جسمانی صحت کا دار و مدار روح کی صحت پر ہے۔ اگر آدمی کی روح ناخوش اور پراگندہ ہے تو اس کا جسم بھی صحت مند نہیں رہ سکتا۔ روح کو پراگندہ کرنے والی چیزیں دوسروں سے نفرت، حسد، دشمنی، دنیاوی چیزوں کی زیادہ ہوس، لوگوں کے حقوق سے بے پروائی اور ان کے مال پر عاصیانہ قبضہ ہیں۔ دراصل ہر گناہ کبیرہ سے روح کو کوئی نہ کوئی بیماری لگ جاتی ہے۔

ان کے علاوہ حرام کھانا روح کے لئے مانند زہر ہے۔ اس کے برعکس گناہ سے اجتناب اور حلال سے رغبت میں روح کی صحت ہے۔ اس لئے اگر آپ ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ کے مطابق جہاں تک ممکن ہو زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ دوسروں کو خوشیاں دیں گے تو اللہ تعالیٰ آپ کو خوشیاں دے گا۔ حکم ربی ہے فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ”نیک میں سبقت لینے کی کوشش کرو“۔ اس کے نتیجہ میں انسان کو پریشانوں سے نجات مل جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے ارشاد باری تعالیٰ ہے: لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ”نہ ان کے لئے کوئی خوف ہے اور نہ کوئی غم“۔

اس نظام میں ہر طرح کا حرام، چاہے وہ ظاہر ہو یا قہلی، کتنا ہی لذیذ اور بے کشش کیوں نہ ہو، روح کے لئے مانند زہر ہے اور جسمانی صحت کے لئے بھی مضر ہے اور بالآخر انسانی معاشرہ کو بھی جڑوں سے کھا جاتا ہے۔ اس نظام کا بنیادی نقطہ تقویٰ ہے جس کی بنا پر مسلمان حکماء نے یہ



اصول نکالا ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ حفظانِ صحت کے سارے اصول اور معمولات پرہیز کے زمرے میں آتے ہیں۔ اس کی عمارت اس یقین پر ہے کہ کوئی بیماری لا علاج نہیں۔ اللہ تعالیٰ بیماری سے پہلے علاج پیدا کرتا ہے۔ مسلمان حکماء کا کام اس علاج کے لئے تحقیق اور طلب ہے۔

اس کی ایک خاص بات اُمید ہے۔ یہ کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس سے مانگو، وہ چاہے تو صحت دے سکتا ہے۔ یہ اسلام کا فلسفہ دُعا ہے۔ اور آخر میں اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت مریض کو حوصلہ دیتا ہے کہ بیماری اس کے لئے ایک آزمائش بھی ہو سکتی ہے اور گناہوں کا فدیہ بھی۔ اگر ہم بیماری پر صبر کریں، مایوس نہ ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت پر اُمید رکھتے ہوئے علاج کریں اور صحت کے لئے دُعا بھی کرتے رہیں تو جو تکلیف ہم اٹھاتے ہیں اُس کے بدلے میں ہماری نیکیوں میں اضافہ ہوتا رہے گا۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”مسلمان پر جب کوئی بیماری یا مصیبت آتی ہے تو اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ اُتار دیتا ہے یہاں تک کہ اگر مومن کو کانٹا بھی چُبھتا ہے تو وہ بھی اُس کے درجات کی بلندی کا باعث بنتا ہے۔“  
(بخاری شریف)

سُبْحَانَ اللہ! ہم اپنے مہربان رب کا کیسے شکر ادا کریں کہ بیماری ہماری مغفرت کا باعث ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ صبر کریں اور اس کی رحمت سے مایوس نہ ہوں۔ اس لئے مومن جیسی بھی تکلیف میں ہوا سے صبر سے برداشت کرتا ہے۔

## 7.2 ماں اور اسلامی حفظانِ صحت کا نظام

اسلامی حفظانِ صحت کے نظام کا آغاز ماں کے پیٹ میں بچے کے حمل کے ساتھ ہی

شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے خاوند اور دیگر متعلقہ لوگوں پر لازم ہے کہ حاملہ پر کام کا زیادہ بوجھ نہ ڈالیں، اسے خوش رکھا جائے اور اس کی خوراک کا بھی خاص خیال رکھا جائے۔ چار ماہ کے بعد حاملہ ماں اونچی اونچی آواز میں اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتی رہے جو اس کے پیٹ میں بچہ بھی سنتا ہے۔ اس سے اس کی روحانی شخصیت مضبوط ہونے لگتی ہے۔

پیدائش کے بعد نومولود کی صحت اللہ تعالیٰ نے اس کی ماں کے دودھ میں رکھی ہے۔ قرآن کریم کے نزدیک اپنے بچے کو دودھ پلانا ماں کے فرائض میں شامل ہے۔ دودھ پلانے کی مدت دو سال تک ہے۔ اس لئے کم از کم ڈیڑھ سال کی عمر تک ماں کے لئے اپنے بچے کو دودھ پلانا لازمی ہے۔ یہ اس پر بچے کا حق ہے۔ اگر وہ نہیں پلاتی تو بچے پر ظلم کرتی ہے جس کے اثرات اس کی اپنی جسمانی اور روحانی صحت پر بھی بہت بُرے پڑتے ہیں۔

ماں کا دودھ بچے کے لئے مکمل خوراک ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ نے جراثیم کش بنایا ہے۔ بچے کے لئے یہ ہر بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔ ایسی کئی Antibodies ہیں جو بچے میں ایک سال کی عمر کے بعد بننا شروع ہوتی ہیں لیکن بچے کی حفاظت کے لئے اللہ تعالیٰ نے یہ (Antibodies) ماں کے دودھ میں ڈال دی ہیں۔ اس لئے جن بچوں کو ولادت کے وقت سے ماں کا دودھ میسر ہوتا ہے اُن میں بیماریاں کم ہوتی ہیں۔ چنانچہ جو بچے بوتل کے دودھ پر پلتے ہیں وہ بار بار اسہال، پیچش، گلے کی بیماریوں، پھیپھڑوں کی بیماریوں اور ذہنی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ بلکہ زندگی بھر کے لئے بیماریوں کے خلاف ان کی قوتِ مدافعت کمزور رہتی ہے۔

چار ماہ کی عمر کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ گھر میں بنی ہوئی خوراک مثلاً چاول، آلو۔ ان کے علاوہ فروٹ کارس اور کیلا دینا شروع کر دینا چاہیے۔ مہنگے ڈبوں والی T.V کے اشتہاروں سے متاثر ہو کر خریدی گئی خوراک مُضرِ صحت بھی ہو سکتی ہے۔ ان میں موجود کیمیکل بچے کے لئے خطرناک بھی ثابت ہو سکتے ہیں اور کئی ایک طرح کی الرجی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس لئے ان سے پرہیز لازمی ہے۔

بچہ اگر بیمار پڑ جائے تو اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق اس کی احتیاط اور



علاج دونوں شروع کر دیں۔ چونکہ سخت دوائیوں کے اثرات قوت مدافعت کو کمزور کرتے ہیں اور بعض دفعہ وہ خود نئی نئی بیماریوں کا باعث بن جاتی ہیں۔ اس لئے انہیں نہایت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔ بعض ڈاکٹر معمولی بیماریوں میں بھی سخت قسم کی انگریزی دوائیاں دیتے ہیں، ان سے بچا جائے۔ پچش میں اگر زیادہ مقدار میں انٹی بائیوٹک کھلائی جائیں تو مستقل نقصان ہو سکتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو انٹی بائیوٹک کم سے کم دینا چاہتے ہیں۔

### 7.3 حفظانِ صحت اور اسلام کا نظامِ طہارت

اسلام کا نظامِ طہارت یہ ہے کہ ظاہر، باطن کے اعتبار سے انسان صاف ستھرا ہو۔ اس لئے صحت مند اسلامی معاشرت میں اولین حیثیت صاف رہائش، صاف ماحول، صاف ہوا، صاف پانی، صاف خوراک، صاف کپڑے اور صاف برتنوں کی ہے۔ اگر آپ ان کا خیال رکھیں گے تو یہ آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کا خیال رکھیں گے۔ ڈاکٹروں اور ان کی دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑے گی اور اس کے ساتھ ساتھ ثواب بھی ملے گا۔ اس لئے کہ ”صفائی نصف ایمان ہے“۔ عبادات میں اسلام کا بنیادی شعار غسل اور وضو ہے۔ وضو کے بغیر نماز بھی نہیں پڑھی جاسکتی اور قرآن کریم کو مس بھی نہیں کیا جاسکتا۔ جسمانی صحت بھی انہیں سے لازم و ملزوم ہے۔ (تفصیلات کے لئے مصنف کی کتاب ”نماز اقموا الصلاة یا پوجا پاٹ“ دیکھیں)۔

وضو کے لئے طہارت فرض ہے کہ جسم ہر طرح کی ناپاکی سے پاک ہو، کپڑوں میں بھی ناپاکی نہیں ہونا چاہیے۔ اندرونی لباس (Under Garments) کا بھی صاف ہونا ضروری ہے۔ انسان کے جسم میں نو (9) سوراخ ہیں منہ، ناک، آنکھیں، کان اور بقیہ جسم پر اس کے علاوہ دو سوراخ ہیں۔ ان سارے سوراخوں کو پاک، صاف ستھرے پانی سے دھونا طہارت کی اہم شرط ہے۔

منہ کی صفائی کے سلسلے میں صحت کے لئے اسلام کا نہایت ضروری شعار دانتوں کی صفائی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کرتے تھے اور پانی حلق

نک لیکر جاتے تاکہ اندر کی نجاست بھی باقی نہ رہے۔ اسی طرح ناک کی صفائی کے وقت پانی اندر نک لیکر جانا مستحب ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اچھی طرح تمام شرائط کے ساتھ وضو کرنے سے تمہاری عمر لمبی ہوگی اور تمہارے معاف فرشتے تم سے خوش ہونگے۔“

اچھی طرح وضو کرنے سے جسم تمام غلاظتوں سے پاک رہتا ہے جس کے نتیجہ میں اللہ تعالیٰ تندرستی اور لمبی عمر عطا فرماتے ہیں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے لئے بہترین اصول یہ ہے کہ آدمی ہر وقت وضو کی حالت میں رہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے ”وضو کی حالت میں سوئیں اس لئے چاہیے کہ رات سونے سے پہلے اچھی طرح وضو کر لیا جائے۔“ وضو میں وحشی پریشانوں کا بھی علاج ہے۔ اس میں دماغ اور روح کے لئے خوشی اور اطمینان ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کسی کو غصہ میں دیکھتے تو وضو کرنے کے لئے فرماتے۔ خود بھی اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پریشان ہوتے تو وضو کرتے اور نفل نماز کے لئے کھڑے ہو جاتے۔ سنت کے مطابق اور اچھی صحت کے لئے وضو کی شرائط مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- لباس اور جسم غلیظ نہ ہو اور اگر غلاظت لگ جائے تو اُسے فوراً دھونا چاہیے۔ انڈر گارمنٹس بھی صاف ستھرے پہننا ضروری ہیں۔
- 2- ناخن اتنے ہوں کہ اُن میں غلاظت نہ چھپ سکے۔
- 3- ہاتھوں کو ایسے دھویا جائے کہ باہمی انگلیوں کے درمیان میل نہ رہے۔ اس کے لئے انگلیوں کے درمیان بڑی اچھی طرح خلال کیا جائے۔ ہاتھوں کی صفائی کے لئے کسی اچھے صابن کا استعمال کیا جائے۔
- 4- ہاتھوں کی صفائی کے بعد منہ کی اندرونی صفائی کی ہاری آتی ہے۔ اس کے بارے میں



رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے کہ وضو کے ساتھ دانتوں میں مسواک کی جائے۔ آج کل آپ بُرش کر سکتے ہیں۔ دانتوں کو سو بیماریوں کا گھر کہا جاتا ہے۔ اگر یہ صاف رہیں گے تو مُنہ سے بدبو نہیں آئے گی۔ کھانے پینے کا ذائقہ عمدہ ہوگا اور آپ خود کو ہشاش بشاش محسوس کریں گے۔

یوں اچھی طرح وضو کرنے سے آپ آنکھوں، ناک، کان، پیٹ، پیچھے پھردوں وغیرہ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

5۔ تین دفعہ ناک میں پانی اوپر کی ہڈی تک کھینچ کر لے جائیں اور پھر چھوٹی انگلی سے ناک کو صاف کریں اور (Blow) کریں تاکہ تمام گندگی باہر نکل آئے۔ اس سے نزلہ اور (Sinus) کی بیماریاں نہیں ہوتی ہیں۔

6۔ وضو کرتے وقت آنکھوں کو بڑی اچھی طرح دھوئیں۔ کانوں کے سوراخ کے اندر چھوٹی انگلی ڈال کر اچھی طرح صاف کریں۔ اگر داڑھی ہے تو بہت اچھی طرح انگلیوں سے خلال کریں تاکہ پانی بالوں کی جڑوں تک جائے۔ ناک کے اندر پانی کھینچ کر لے جائیں اور اندر تک صفائی کریں۔ ٹھکی کرتے وقت مُنہ کو اوپر کرتے ہوئے حلق تک پانی سے غرارے کریں۔ یوں آپ نزلہ، زکام، کھانسی، گلے کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

7۔ سارے مُنہ کا وضو کرنے کے بعد گیلے ہاتھوں سے سر کا مسح کریں اور پھر گیلے ہاتھوں سے گردن اور کانوں کے پیچھے سے مسح کریں۔ جدید سائنس کے مطابق کی زندگی (Vital) کا نیوران سسٹم مُنہ، سر اور گردن میں ہے اور اس طرح وضو کرنے سے اس سے پورا اعصابی نظام تیز ہو جاتا ہے جو صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

8۔ چہرے کے وضو کے بعد بازوؤں کی ہاری آتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ کہنی تک بازوؤں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ صحت کے لحاظ سے چہرے کے بعد سب سے زیادہ ہاتھوں میں نیوران سسٹم ہے اور اچھی طرح ہاتھوں کا وضو کرنے سے یہ سسٹم بھی فعال ہو جاتا ہے۔

9۔ اُس کے بعد پاؤں کی باری آتی ہے۔ اپنے پاؤں کو ٹخنوں تک خوب دھوتے جائیں اور پاؤں کی انگلیوں کے اندر خلال کر کے پھنسی ہوئی غلاظت کو نکالا جائے اور پاؤں کے ناخنوں کو بھی بڑھنے نہ دیا جائے۔

وضو کے سارے عمل کی روح یہ ہے کہ مسلمان کا جسم ہر طرح کی ظاہری اور باطنی غلاظت سے پاک ہو جائے۔ اگر ہم اس طرح وضو کریں گے تو انشاء اللہ تعالیٰ بیماری ہم سے دور رہے گی۔ اسلامی حفظانِ صحت کی بنیاد ایسے وضو پر قائم ہے۔

#### 7.4 حفظانِ صحت اور روزہ

روزہ انسان میں اللہ تعالیٰ پر تقویٰ کی خاصیت پیدا کرتا ہے اور ذہنی پریشانیوں کا یہ صدقہ ہے، جسم کی زکوٰۃ ہے۔ اس میں روحانی اور جسمانی صحت ہے۔ تمام ادیان جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے اُترے ہیں اُس میں سال میں کچھ دن روزے فرض ہیں۔ مثلاً حضرت داؤد علیہ السلام ایک دن چھوڑ کر ایک روزہ رکھتے تھے۔ مسیحیت اور یہودیت میں بھی سال میں کچھ مخصوص دنوں کے روزے فرض ہیں۔ ہندومت میں بھی برت (روزہ) کا رواج ہے۔

اسلام میں ہر بالغ مسلمان مرد اور عورت پر ایک سال میں ماہ رمضان کے روزے فرض ہیں۔ ان کے علاوہ بھی نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر روزہ رکھتے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہر مہینے میں تین مسلسل روزے بھی رکھے۔ کبھی تو بلحاظ تاریخ تیرہویں، چودھویں، پندرہویں تاریخ کا روزہ رکھا۔ کبھی دنوں کے حساب سے مہینے میں ایک بار اتوار، پیر کا روزہ رکھا اور دوسرے مہینے میں منگل بدھ اور جمعرات کا روزہ رکھا۔ (مسلم، ابوداؤد اور ترمذی)

جامع ترمذی میں حضرت عائشہ صدیقہؓ سے ایک حدیث نقل کی گئی کہ بعض مرتبہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایام اور تاریخوں کی قید نہ فرماتے بلکہ جس تاریخ میں چاہتے یہ تینوں روزے رکھتے۔



بعض دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متواتر بھی روزے رکھے کہ لوگ سمجھتے کہ شاید اب کبھی بھی افطاری کا ارادہ نہیں (ترمذی، ابوداؤد، مسلم)

سالانہ شیڈول کے لئے مشہور مسنون طریقہ یہ ہے کہ رمضان کے فرض روزوں کے علاوہ عید الفطر کے بعد شوال کے پے در پے چھ روزے اور محرم میں نویں دسویں محرم کے دو روزے اور ذوالحجہ کے نو روزے اول عشرہ۔ یہ کل تقریباً 47 ہوئے۔ ان کے علاوہ اگر ہر مہینہ میں 3 مرتبہ نفلی روزوں کا بھی شمار کر لیں تو کل 70 ہو گئے۔

جو شخص مسنون طریقوں سے روزے رکھے گا تو اس کے جسم میں نہ تو زیادہ رطوبت پیدا ہوگی اور نہ ہی بالکل خشکی۔ جسم کے گندے مواد اور زہر نکل جائیں گے اور انسان نام نہاد دلا علاج قسم کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا اور دل مطمئن ہوگا۔

## ☆ جسمانی بیماریوں کا روزہ میں علاج

قدرت نے بیماری سے صحت کے لئے روزہ میں علاج رکھا ہے۔ اس کی ضرورت اور اہمیت کا اگر اندازہ یہاں سے لگا سکتے ہیں کہ کئی ایک بیماریوں میں مریض کی بھوک خود بخود ختم ہو جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔ آپ نے یہ بھی دیکھا ہوگا کہ حیوانات بھی جب بیمار ہو جائیں تو سب سے پہلے کھانا پینا چھوڑ دیتے ہیں۔ اس لئے کہ روزہ قدرتی طریقہ علاج ہے۔ یہ جسم سے زہروں کو نکلانے کے لئے قدرت کا اپنا طریقہ ہے۔ اگر آپ جلدی صحت مند ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے جسم کے اس قدرتی طریقہ علاج سے تعاون کرنا چاہیے۔

ماڈرن طب کے مطابق روزہ مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔

- 1- پیٹ کی ساری بیماریاں
- 2- دل کی بیماریاں
- 3- جوڑوں کی دردیں
- 4- مہلک قسم کے سرطان کی بیماریاں
- 5- ذیابیطس، گردوں اور جگر کی بیماریاں
- 6- موٹاپا، کمزوری اور کالی
- 7- اعصابی نظام اور ذہنی پریشانیوں کا علاج

اگر آپ کو موٹاپا ہے یا مختلف بیماریوں کا یکے بعد دیگرے شکار رہتے ہیں، یا عمر سے پہلے بوڑھے ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا نظام ہضم توانائی کم پیدا کرتا ہے جس کے نتیجہ میں سب سے پہلے آپ کو سردرد، پیٹ کی خرابی اور ڈپریشن جیسے مرض ہونگے۔ جب تک ان زہروں کو جسم سے نہیں نکالا جاتا اس وقت تک صحت مند ہونا مشکل ہے۔ ان سے رہائی کے لئے روزہ سب سے مؤثر علاج ہے۔ روزہ سے معدہ کو ریست مل جاتا ہے اور ہاضمے کا نظام جسم کو زہروں اور کیمیکل کو صاف کرنے کی طرف لگ جاتا ہے۔

عام مشاہدہ ہے کہ جو لوگ ہفتہ میں دو روزے رکھتے ہیں ان کی صحت بڑھاپے میں بھی قابل رشک ہوتی ہے۔ لیبارٹریز کے ذریعہ جانوروں میں بھی پتا چلا ہے کہ کم کھانے والوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں۔ صحت کے لئے روزہ کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

- 1- ذہنی سکون روحانی بالیدگی کا باعث ہے اور پریشانیوں کا علاج ہے۔
  - 2- نظام ہضم کو آرام مل جاتا ہے۔
  - 3- نظام ہضم میں جو زہر انسانی جسم میں مواد کی شکل میں جمع ہو جاتا ہے وہ جسم سے باہر نکل جاتے ہیں۔
  - 4- وزن مناسب اور صحت اچھی رہتی ہے۔
- ان لوگوں کو روزہ کا کوئی فائدہ نہیں جو اسے ایک مخصوص وقت کے لئے فاقہ سمجھتے ہیں۔ یوں سحری اور افطاری کے وقت اتنا کھایا کہ باقی اوقات میں فاقے کی کسر نکال لی۔ روزہ سے صحت کا فائدہ اسی صورت میں ہے کہ سحری اور افطاری میں بھی کم کھانا کھایا جائے۔ اس پرہیز کے ساتھ ہر مہینہ اگر متواتر تین روزے رکھے جائیں تو آدمی بہت سی بیماریوں سے بچا رہے گا۔ اگر سحری اور افطاری کو زیادہ کھالیا تو میڈیکل نقطہ نظر سے زیادہ فائدہ نہیں ہوگا۔

## 7.5 فاقہ سے علاج

روزہ میں روحانی اور جسمانی دونوں بیماریوں کا علاج ہے لیکن اگر آپ کا مقصد صرف



جسمانی عارضہ سے آرام ہے تو پھر مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق فاقہ کر لیں۔ اس میں آپ تھوڑا بہت کھا پی بھی سکتے ہیں۔ ایسے فاقہ کرنے والے کے لئے مندرجہ ذیل مینیو فائدہ مند ثابت ہوگا۔

☆ ناشتہ میں 2 گلاس تازہ لیمن جوس اور 2 گلاس فریش سیب یا گاجر یا گریپ فروٹ کا جوس پیا جاسکتا ہے۔

☆ اگر آپ پیٹ کی بیماریوں سے نجات کے لئے روزہ رکھ رہے ہیں تو گاجر، بند گوبھی کا جوس بنا کر بھی پی سکتے ہیں۔ تربوز کی قاش بھی لے سکتے ہیں۔

☆ دن کے وقت تقریباً 10 بجے 1 گلاس کوارگنڈل کا جوس لیں اس کے ساتھ 1 گلاس سیب کا جوس یا 1 گلاس مالٹے، کینو یا انگور کے جوس کا پی لیں۔

☆ نماز عصر کے بعد دو گلاس پانی اور اسکے پندرہ منٹ بعد کچی اور پکی سبزیات اور سلاد کی ایک درمیانی پلیٹ لے لیں۔

☆ نماز مغرب کے بعد سلاد کی ایک درمیانی پلیٹ، پپٹا ایک پیس، بریڈ کا ایک پیس اور گرین ٹی یا پودینے والی چائے لیں۔ اس کے ساتھ 5 ٹری لہسن، اتنا ہی تقریباً اور ک لیں۔

☆ رات کو سوتے وقت بغیر کریم آدھا کپ دودھ، ایک چمچ شہد اور ایک چھوٹا چمچ ہلدی کا ڈال کر پی لیں۔

☆ سحری کے وقت ایک چمچ اُسی کے بیج اور ایک ٹیمبل سپون اسبغول کا چھلکا، بغیر کریم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ایک سیب یا ایک گاجر کھانے کی اجازت ہے۔

☆ صبح غسل کے بعد جسم پر زیتون یا سرسوں کے تیل کی مالش کریں۔ دن میں تین دفعہ ہلکی مٹھلکی ورزش (Exercise) کرتے رہیں اس سے جلد کے سوراخ کھل جائیں گے اور پسینے کے ساتھ زہر باہر نکل آئیں گے۔

☆ اس طرح ایک ہفتہ فاقوں کے بعد آپ ایک نئی زندگی محسوس کریں گے۔ بعد میں ہر مہینہ تین فاقے اسی طرح جاری رکھیں۔

☆ سہت روزوں میں دن کے اوقات میں سحری اور افطاری تک کچھ نہیں کھانا پینا۔

## 7.6 خواتین کو مشورہ

آج کل خواتین بہت سی بیماریوں کا شکار رہتی ہیں۔ کھاتے پیتے گھرانوں کی خواتین خاص طور پر شوگر، دہنی پریشانیوں اور جسم میں دردوں کا شکار رہتی ہیں۔ تندرستی کے لئے انہیں بھی سُنّت کے مطابق روزے رکھنے کا مشورہ ہے۔ اگر کسی وجہ سے روزہ کی نیت کر سکیں تو مندرجہ بالا شرائط کے ساتھ فاقہ ہی کر لیں۔

- ☆ خواتین اگر ہر مہینہ میں تین روزے رکھیں اور ٹارٹل دنوں میں بھی جوس اور فروٹ پر مشتمل خوراک کی پابندی کریں تو ان کا جسم چاق و چوبند اور جلد تروتازہ ہوگی۔
- ☆ آدھا کپ کوار گندل کا جوس حسب ذائقہ شہد اور لیمن جوس ملا کر سحری افطاری کے ساتھ پیئیں انشاء اللہ نہ صرف آپ کی صحت بہتر رہے گی بلکہ جسم کی خوبصورتی میں بھی اضافہ ہوگا۔

- ☆ سحری اور افطاری کے ساتھ پھپھو اور چھوٹے سائز کا سیب اور پانچ عدد انجیر بھی لی جاسکتی ہے اور ہر کھانے کے ساتھ ایک چمچ زیتون کا تیل پی لیں یا سالن میں ڈال لیں۔ انشاء اللہ آپ کی صحت قابل رشک ہو جائے گی۔

## 7.7 صلوٰۃ: اسلامی یوگا

صلوٰۃ اللہ تعالیٰ سے ملاقات کا طریقہ، دُعا کا موقع اور بہترین ذکر ہے۔ جیسے اللہ تعالیٰ خود فرماتے ہیں **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**، ”یعنی اللہ تعالیٰ کے ذکر میں اطمینان ہے۔“ اس لئے صلوٰۃ میں جسمانی اور روحانی صحت دونوں پنہاں ہیں۔

جسمانی صحت کے لئے ورزش کو آج کل بڑی اہمیت حاصل ہے اور ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اکثر لوگ صبح و شام لمبی لمبی سیروں کے لئے نکلتے ہیں۔ اُن کے لئے لمبی سیر اور طرح طرح کی ورزشیں اس لئے ضروری ہیں کہ اُن کے معمولات زندگی اسلامی نہیں بلکہ دن بھر وہ سُست روی کا شکار رہتے ہیں۔ اُن کے مقابلے میں اسلامی طرز زندگی میں غفلت اور تساہل ممکن ہی نہیں۔



اچھی صحت کے لئے اسلام کے معمولات زندگی خواہ مخواہ کی ورزش (Exercise)، یوگا (Yoga)، دوڑ، (Jogging) وغیرہ سے بہت زیادہ بہتر ہیں۔ اگر انہیں اچھی طرح کیا جائے تو مزید ورزش یا سیر کی خاص ضرورت نہیں رہتی۔

## 7.8 منجگانہ باجماعت صلوٰۃ اور صحت

منجگانہ باجماعت نماز کے سسٹم پر اسلام کی بنیاد قائم ہے۔ فرمایا **الصَّلٰوةُ عِمَادُ الدِّیْنِ** ”نماز فرد کی جسمانی اور روحانی صحت کے لئے لازم ہے۔ مسلم معاشرہ کی مجموعی صحت کا انحصار بھی صلوٰۃ کے نظام کو قائم کرنے میں ہے۔ یہ انسان کو ہر طرح کی بُرائی اور فحش سے روکتی ہے۔ نظام صلوٰۃ سے صحت حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل معمولات ضروری ہیں۔

☆ اذان کے ساتھ تمام کام کاج چھوڑ کر صلوٰۃ کی تیاری شروع کر دینا اس میں اول دُنیا کے خیالات کو نکال کر اللہ تعالیٰ کو اپنے ذہن کا مرکز بنالینا ہے۔

☆ اہتمام سے طہارت اور وضو کرنا جس کی تفصیل پہلے بیان کی جا چکی ہیں۔

☆ باجماعت نماز کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے تیز تیز چل کر مسجد پہنچنا۔

☆ گھر اور مسجد کے راستے کے دوران ادھر ادھر خیال کرنے کی بجائے دل و دماغ سے اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے جانا۔

☆ آپ مرد ہوں یا عورت، نماز ہوش اور ہوشیاری سے ادا کریں۔ نماز میں سُستی مکنہ ہے۔

☆ قیام میں جسم کو سیدھا کھڑا رکھیں، رکوع کے وقت کمر 90 ڈگری سیدھا رکھیں، رکوع کے بعد قائمہ میں پورا اٹھیں اور پھر کچھ دیر کھڑے رہیں۔

☆ سجدہ میں باڈی کو لمبا کریں۔ کہنیوں کو اٹھا کر رکھیں۔ زمین کو پاؤں کی انگلیوں سے اور پیشانی سے دبا کر رکھیں۔

☆ سجدہ کے بعد قعدہ میں پوری طرح سیدھا بیٹھیں۔ سلام بھی پوری گردن کو پھیر کر کریں۔ ان طریقوں سے نہ صرف آپ کی توجہ نماز میں بہتر ہوگی بلکہ جسم کے تمام اجزاء کو جتنی ورزش چاہیے وہ بھی مل جائے گی۔ جب آپ ان شرائط کے مطابق نماز ادا کریں گے تو آپ کی توجہ بڑھے گی۔ ذہنی تناؤ کم ہوگا۔ دل کو راحت ملے گی۔ زندگی کے ہر معاملہ میں خود اعتمادی پیدا ہوگی جیسے حکم باری تعالیٰ ہے **وَالسُّجُودُ وَاقْتَرِبْ** ”سجدہ کر اور قریب ہو جا“۔

ایسی نماز بے انتہا بلند یوں کا باعث ہوتی ہے۔ ساتھ ساتھ ایسے قیام، رکوع و سجود سے دل اور دماغ کو خون زیادہ جاتا ہے۔ پیپہ پڑے بھی کھلتے ہیں۔ آنکھیں، کان، ناک (ENT) کے سوراخ بھی کھلتے ہیں ان میں جمی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ آدمی خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے اور جب وہ متواتر دنوں، مہینوں، سالوں اس طرح ایک اچھے وضو کے ساتھ اچھی نماز پڑھے گا اور پھر خشوع و خضوع سے دُعا مانگے گا تو بفضل حق تعالیٰ بیماری پاس بھی نہیں آئے گی۔

## 7.9 تہجد کی صلوٰۃ اور صحت

صحت کے لئے تہجد کی نماز اکسیر اعظم ہے۔ تہجد کی نماز کے لئے سُنت یہ ہے کہ عشاء کی نماز بغیر وتر پڑھے جلدی سو جائیں۔ آدمی رات یا اُس سے کچھ کم وقت پر اُٹھ جائیں اور اچھی طرح وضو کر کے بے قیام و رکوع کے ساتھ نماز پڑھی جائے۔ کتنی رکعتیں پڑھی جائیں؟ یہ آپ کی ہمت پر ہے۔ عام طور پر دو دو کر کے آٹھ رکعت اور اُس کے بعد عشاء کی نماز والے تین و تر کُل گیارہ رکعتیں ہوتی ہیں اور ان گیارہ رکعتوں میں کم از کم آدھا گھنٹہ یا اس سے زیادہ لگنا چاہیے۔ نماز کے بعد حالتِ ذکر میں آجائیں اور پھر فجر کی نماز کے لئے اُٹھ جائیں۔

اس طریقہ پر تہجد کی نماز باقاعدگی سے ادا کرنے والوں میں کابلی اور سُستی قریب نہیں آتی، جسم فربہ نہیں ہوتا بلکہ بڑھاپے میں بھی سمارٹ نظر آتے ہیں۔ ذہنی بیماریوں اور پریشانوں کا بھی یہ بہترین علاج ہے۔ کام کاج میں برکت پڑ جاتی ہے۔ دماغی کمزوری دُور ہو جائے گی۔  
(انشاء اللہ)



مسلمان کی زندگی چاق و چوبند ہے۔ اُس میں کسی طرح کی سُستی، غفلت نہیں پائی جاتی۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے چلنے کا انداز بہت تیز تھا اور جن ساتھیوں کو عادت نہیں تھی وہ پیچھے رہ جاتے اور بھاگ بھاگ کر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ چلتے۔

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے ہر مسلمان کا یہ طریقہ ہونا چاہیے کہ وہ اپنے کام تیزی سے کریں۔ خواہ گھر میں ہوں یا دفتر میں، کمرے میں ہوں یا کچن میں، مسجد میں جانا ہو یا بازار میں، ہر کام تیزی سے کرے۔ ہمیں اگر زیادہ دور نہیں جانا تو گاڑی کی تلاش نہیں ہونا چاہیے، اپنی ٹانگوں کا استعمال کریں اور جلدی جلدی پہنچ جائیں۔ مارکیٹ، سکول، مسجد غرض تمام چھوٹی مسافتوں کے لئے گاڑی کا استعمال کم سے کم کریں۔ مسلمان کو سُست روی زیب نہیں دیتی۔ اس سے وقت بھی بچے گا اور جسم بھی چاق و چوبند رہے گا۔



## بیماریوں کا روحانی فارما کوپیا

اس میں شک و شبہ کی کوئی بات نہیں کہ صحت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے ہے۔  
 ڈاکٹر کو بیماری پکڑنے میں رہنمائی بھی اُسی کی طرف سے ہے اور دوا میں شفاء بھی اللہ تعالیٰ ہی ڈالتا ہے۔ اس لئے صحت ہو یا تکلیف اہم ترین بات یہ ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ کو راضی رکھیں اور خود بھی اُس سے راضی رہیں۔ حدیث شریف کی کتابوں میں آتا ہے کہ جب کبھی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو کوئی مشکل پیش آتی تو صلوٰۃ میں کھڑے ہو جاتے اور رب تعالیٰ سے اپنی مشکل کا حل مانگتے۔ قرآن کریم میں کئی جگہوں پر مسلمانوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ صبر اور صلوٰۃ سے اللہ تعالیٰ کی مدد طلب کریں (سورۃ البقرہ، آیت 45 اور آیت 153) مریض کی صحت کے لئے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور آپ کے صحابہ کرام قرآن کریم کی آیات کا دم بھی کرتے اور مریض کو پڑھنے کے لئے دُعا میں بھی سکھاتے۔ روحانی علاج کے اثرات کا انحصار بہت حد تک یقین پر ہے۔ اگر معالج کو اللہ تعالیٰ اور جو علاج وہ تجویز کر رہا ہے اُس پر یقین ہو اور مریض کو اپنے معالج پر اور جو کچھ اُس کو پڑھنے کے لئے دیا جا رہا ہے اُس پر یقین ہو تو صحت بھی یقینی ہے (انشاء اللہ)۔ اس بات کے ثبوت میں سینکڑوں شہادتیں پیش کی جاسکتی ہیں کہ کیسے کینسر جیسی موذی امراض بھی روحانی علاج سے ٹھیک ہو گئے۔

ذیل میں، میں صرف چند مثالوں پر اکتفا کرتا ہوں جو میرے ایک عزیز دوست جناب خالد لطیف صاحب، اسلام آباد کی ذاتی رُوداد ہے جس پر مجھے کسی طرح کا شک نہیں۔ خالد لطیف صاحب جدید تعلیم یافتہ، اعلیٰ پائے کے انسان ہیں۔ وہ الائیڈ بینک آف پاکستان کے پریذیڈنٹ بھی رہے ہیں۔ لکھتے ہیں:-



”محترم سلطان بشیر محمود صاحب نے جو تحقیق روحانی علاج

کے سلسلہ میں کی ہے وہ نہ صرف ہمہ گیر ہے بلکہ پُر مغز بھی۔ میں ذاتی طور پر نہ صرف روحانی علاج پر یقین رکھتا ہوں بلکہ اس کا کئی موقعوں پر کامیابی سے استعمال بھی کر چکا ہوں۔ یہ طریقہ علاج نہایت پُر اثر اور فائدہ مند ہے۔ **هُوَ الشَّافِي، هُوَ الشَّافِي، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ** کا ہرگز یہ مطلب نہیں اخذ کرنا چاہیے کہ آپ اس سائنسی دور میں جو بھی علاج کے مختلف طریقے ہیں اُن کو یکسر نظر انداز کر کے بیٹھ جائیں۔ گو کہ ان میں بھی مثبت الہی کار فرما ہوتی ہے۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اُس قرآنی دُعا کی طرح کہ **وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ** (میں جب بیمار ہوتا ہوں وہی مجھے شفا دیتا ہے) شفا صرف اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے جس نے ہمیں پیدا کیا۔ ماذن طریقہ علاج کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں قرآنی دُعاؤں اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی بتائی ہوئی دُعاؤں پر بھروسہ کرنا چاہیے جس کے بغیر آپ مکمل صحت یابی کا سوچ بھی نہیں سکتے۔

روحانی علاج کے سلسلے میں چند مثالیں اور ذاتی تجربات کا ذکر

کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

1. تقریباً 7 سال قبل میں عارضہ قلب کی بیماری میں مبتلا ہوا۔ بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا۔ جنہوں نے پوری تشخیص کے بعد یہ فیصلہ کیا کہ یہ (By Pass) کا کیس ہے۔ تین مختلف ہارٹ سپیشلسٹ اس نتیجے پر یقین رکھتے تھے۔ مجھے AFIC (آرملفورسز اسٹیشنز آف کارڈیالوجی) میں

لجایا گیا۔ جہاں تمام مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد مجھے انجیوگرافی کے لئے تیار کیا گیا تاکہ میرا By Pass کیا جاسکے۔ ان تمام مراحل میں، میں آیہ کریمہ ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ“ کا ورد کرتا رہا۔ جب آخری مرتبہ میرا ECG کیا گیا تاکہ اس کے بعد میرا Angiography کیا جاسکے تو ڈاکٹر حیران رہ گئے کہ میرا ECG بالکل نارمل ہو گیا۔ اس پر نہ یقین کرتے ہوئے میرا ECG کئی دفعہ دہرایا گیا لیکن ہر بار نارمل نکلا۔ جب میں واپس ہارٹ سپیشلسٹ کے پاس گیا تو انہوں نے اس کو معجزہ قرار دیا۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ سمجھیں کہ مجھے ہارٹ اٹیک ہوا ہی نہیں۔ اس لئے کسی علاج کی ضرورت بھی نہیں۔ الحمد للہ اب جب کہ اس واقعہ کو 7-8 سال گزر چکے ہیں۔ میں اللہ تعالیٰ کے کرم سے بالکل تندرست ہوں۔

2. تقریباً 9 سال پہلے کی بات ہے میری زوجہ کو کینسر کا مرض لاحق ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد اعلان کیا کہ کینسر جسم میں پھیل چکا ہے اور تقریباً لا علاج ہے۔ زوجہ کے بڑے بھائی جو خود 38/40 سال کے تجربے کے ڈاکٹر ہیں نے بھی اس بات کی تائید کی کہ ان حالات میں ان کے بچنے کی کوئی امید نہیں۔ ڈاکٹروں نے زوجہ کو صرف 3-4 مہینوں کی امید دلائی۔ اس پر زوجہ کے بھائیوں نے آہ و بکا کرنا شروع کر دی۔ میں نے اللہ تعالیٰ کی ذات پر بھروسہ کرتے ہوئے اُن کو تسلی دی یہ کہتے ہوئے کہ زندگی اور موت اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے اور کسی ڈاکٹر کو زیب نہیں دیتا کہ زندگی اور موت کا فیصلہ کرتا پھرے۔



میں نے اللہ تعالیٰ کے بھروسے پر ڈاکٹر غلام مرتضیٰ ملک صاحب (مرحوم) کے دئیے ہوئے اذن پر مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھنا شروع کر دیا اور زوجہ پر دم کرتا رہا۔

11 مرتبہ دُرود شریف (دُرودِ ابراہیمی)، 41 مرتبہ سورۃ الفاتحہ

بمعہ بِسْمِ اللہ کے، دوبارہ 11 مرتبہ دُرود شریف

یہ وظیفہ میں تقریباً روزانہ پڑھتا تھا اور دم کرتا رہا۔ اس کے ساتھ

ساتھ جو بھی مروجہ علاج ہوتا رہا۔ ڈاکٹروں کے 3 مہینوں کی بجائے 6

مہینے گزر گئے۔ اس کے دوران اُن کے دوسرے میڈیکل ٹیسٹ ہوئے رہے

جو بجائے خراب ہونے کے بہتر ہونے لگے۔ ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ کوئی

معجزہ کار فرما ہے۔

اب جب کہ تقریباً 9 سال گزر چکے ہیں ماشاء اللہ زوجہ محترمہ

بالکل تندرست ہیں اور نارمل صحت مند زندگی گزار رہی ہیں۔

3. میرا بڑا بیٹا (عمر 40/41 سال) آج سے دو، تین سال پہلے گھٹنے

میں جوٹ آلے سے زخمی ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے پوری تشخیص کے بعد فیصلہ

کیا کہ اہریشن کرنا پڑے گا۔ اُس کے سارے ٹیسٹ اور ریکارڈ کو لندن

بھجوا دیا گیا۔ وہاں پر بھی یہی فیصلہ صادر ہوا۔ میں نے بیٹے پر بھی اوپر

دئیے ہوئے وظیفہ کا استعمال کیا۔ ماشاء اللہ وہ بالکل صحت مند ہو گیا اور

اہریشن کی ضرورت نہیں رہی۔“

وظائف سے فائدہ اور مؤثر ہونے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اللہ تعالیٰ کے احکامات

پر حتی الوسع عمل کرتے ہوں اور خیرات، صدقات اور زکوٰۃ کو باقاعدگی سے ادا کرتے ہوں۔ جہاں

تک روحانی عالموں کا تعلق ہے ان میں اصلی بھی ہیں اور نقلی بھی۔ لیکن ہر مذہب میں پائے جاتے ہیں۔ اصلی عالموں کی روحانی صلاحیتیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انہیں ودیعت ہیں جن کے استعمال سے وہ مخلوقِ خدا کو فیض پہنچاتے رہتے ہیں۔ اس کے بدلے میں انہیں کوئی دنیاوی لالچ نہیں ہوتا۔ اگر کسی کو میسر ہوں تو ایسے عالموں کے پاس ضرور جانا چاہیے۔ جہاں تک نقلی عالموں کا تعلق ہے روحانی مشقوں سے وہ بعض شعبہ بازیاں کر لیتے ہیں، چونکہ ان کے ذاتی لالچ کے علاوہ علاج میں نقصان کا احتمال بھی ہے ان سے بچنا چاہیے۔ سب سے آسان اور بہتر یہ ہے کہ مریض یقین کی دولت سے مالا مال ہو کر اپنے آپ پر قرآنی آیات اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دعاؤں سے عمل کرے، جن میں کچھ مندرجہ ذیل ہیں۔

## 8.1 سورة الفاتحة

اللہ تعالیٰ کی مدد کے لئے سورة الفاتحة بہترین یاد دہانی اور دعا ہے۔ آیت مبارکہ  
**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ** میں اس بات کا عزم کے ساتھ اقرار ہے کہ ”اے اللہ ہم  
 تیرے ہی عبد یعنی غلام ہیں، تیری ہی غلامی کرتے ہیں، تو ہمارا مالک ہے تجھی سے اپنی مشکل کے حل  
 کے لئے مدد مانگتے ہیں۔“ مشکل کوئی بھی ہو سکتی ہے، بیمار کے لئے مشکل اس کی بیماری ہے چنانچہ  
 بیماری سے نجات کے لئے بیمار اور معالج دونوں ہی اس آیت مبارکہ کی بار بار تلاوت کریں اور اس  
 کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کے لئے مدد مانگیں۔ اس سے اگلی آیت ہدایت کے لئے ہے۔ بیماری  
 کی کیفیت میں ہدایت صحیح تشخیص دوا ہے تاکہ غلط طرف علاج نہ ہوتا رہے۔ اس لئے بیمار اور معالج  
 بار بار **اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ** ۝ **صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ** غَيْرِ  
**الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ** ۝ کی تلاوت کریں۔ معالج نسخہ تجویز کرنے کے لئے  
 درود شریف کے ساتھ سورة الفاتحة پڑھے اور ان دو آیات کو کم از کم تین دفعہ پڑھے۔ مریض بھی



سورۃ الفاتحہ اکثر پڑھے، دن میں کم از کم 7 دفعہ ممکن ہو تو اس سے زیادہ 11 مرتبہ، 21 مرتبہ یا 41 مرتبہ پڑھیں۔ اگر مریض نہیں پڑھ سکتا تو حادار اس کی جگہ پڑھیں۔ انشاء اللہ جلد صحت ہوگی۔ یاد رہے کہ سورۃ الفاتحہ کا دوسرا نام سورۃ الشفاء بھی ہے۔ یہ روحانی نسخہ ہر بیماری کے لئے فائدہ مند ہے۔

امام ابن قیم الجوزیہ لکھتے ہیں کہ وہ مکہ شریف میں بیمار ہو گئے تو وہ آپ زم زم گھونٹ گھونٹ آہستہ آہستہ پیتے گئے اور ساتھ ساتھ سورۃ الفاتحہ پڑھتے گئے اور ٹھیک ہو گئے۔ فرماتے ہیں پھر جب کبھی میں بیمار ہوا تو اسی طریقہ سے میں نے اپنا علاج کیا۔

## 8.2 سورۃ الرحمن

سورۃ الفاتحہ کے ساتھ دوسرا اہم روحانی نسخہ سورۃ الرحمن ہے۔ بے شمار لوگوں کے تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ مریض جب سورۃ الرحمن غور سے سُنتا ہے یا خود پڑھتا ہے تو اس کے اثرات سے مہلک سے مہلک مرض سے صحت یابی ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کسی اچھے قاری کی سورۃ الرحمن کی تلاوت ٹیپ ریکارڈر کی مدد سے سُنے۔ اگر ساتھ ترجمہ بھی ہو تو اثرات مزید بہتر ہو جاتے ہیں۔ مریض کو چاہیے کہ جب آیت فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبِينَ ”یعنی تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے“ پر پہنچے تو اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں اُسے عطا کی تھیں اُن کا تصور ذہن میں لائے اور تہ دل سے رب تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور اپنی پُرانی ہانگری کے رویہ کے اوپر پھٹتائے۔ یوں توجہ کے ساتھ دن میں تین دفعہ، پانچ دفعہ، سات دفعہ یا گیارہ مرتبہ، جتنا ممکن ہو سکے سورۃ الرحمن کو سُننے اور اللہ تعالیٰ سے صحت کی نعمت مانگنا ہے۔

## 8.3 صلوٰۃ

جیسے اس باب کے شروع میں ذکر ہو چکا ہے صلوٰۃ میں اللہ تعالیٰ نے ہر روحانی اور

جسمانی بیماری کا علاج رکھا ہے۔ مریض اور بیمار داروں کو چاہیے کہ نوافل کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے صحت کی دعا کریں۔

امام ابن قیم الجوزیہ اپنی کتاب ”طب نبوی سے علاج“ میں لکھتے ہیں کہ صلوٰۃ قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے، صحت کو اچھا رکھتی ہے اور بیماری کو دُور رکھتی ہے، دل کو مضبوط کرتی ہے اور اس سے چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ صلوٰۃ سے روح خوش رہتی ہے، سُستی دُور ہو جاتی ہے اور جسم کے تمام اعضاء تندرست اور پُخت رہتے ہیں۔ پریشانیوں سے بچاتی ہے، شیطان کو بھگاتی ہے اور انسان کو خالق کے قریب لاتی ہے۔ ان ساری باتوں سے انسان کی روحانی اور جسمانی صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ اگر دو آدمیوں کو ایک جیسی بیماری لگے جس میں ایک نمازی ہے جب کہ دوسرا بے نمازی ہے تو نمازی کے اوپر اُس بیماری کے اثرات کم سے کم ہونگے۔ صلوٰۃ بیماری اور شیطین کی بُرائی سے بھگانے کے لئے حیران کن حد تک مؤثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ صلوٰۃ اللہ تعالیٰ سے تعلق کا ذریعہ ہے، اُس کا بندہ جتنا رب سے نزدیک ہوگا اتنا ہی شیطین اُس سے دُور رہیں گے۔ اُس کے اوپر آسمانوں سے خیر اُترتی ہے۔ اُس خیر میں اچھی صحت اور دل کا اطمینان بھی شامل ہے۔ اس لئے بیماری کے دنوں میں تو خصوصی طور پر خشوع و خضوع سے اپنی توجہ کو اللہ تعالیٰ کی طرف لگا کر رکھیں۔ اگر کھڑے ہو کر نماز نہیں پڑھ سکتے تو بیٹھ کر نماز ادا کریں، اگر بیٹھ کر نہیں پڑھ سکتے تو لیٹ کر ادا کریں اور اگر لیٹ کر بھی دقت پیش آتی ہے تو اشاروں کے ساتھ پڑھ سکتے ہیں۔

بیمار کی دعا میں بھی بڑا اثر ہوتا ہے اس لئے مریض کو چاہیے کہ اپنی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے بہت دعا کرے اور اپنے گناہوں کی دل سے معافی مانگتا رہے۔ ہماری بہت سی تکالیف کا باعث ہمارے اپنے بد اعمال ہوتے ہیں۔

صلوٰۃ کے ساتھ ساتھ صبر کی ہدایت کی گئی ہے مطلب یہ کہ بیمار شکایت نہ کرے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی صحت کے بارے میں کبھی مایوسی کا اظہار نہ کرے۔ اگر ہم صبر سے کام لیں تو بیماری میں



اُٹھائی جانے والی تکالیف ہمارے گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہیں۔ امام ابن قیم الجوزیہ لکھتے ہیں کہ زیادہ تر تکالیف اور بیماریاں اُس وقت جسم پر حملہ آور ہوتی ہیں جب وہ صبر کا دامن چھوڑ دیتا ہے جب کہ صبر میں جسم اور روح دونوں کے لئے اللہ تعالیٰ نے صحت رکھی ہے۔ اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں فرماتے ہیں کہ وہ صبر کرنے والوں کو پسند فرماتا ہے۔ سورۃ آل عمران، آیت 200 میں حکم ہے کہ:-

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ O

”اے ایمان والو! برداشت کرو اور صبر اختیار کرو اور اپنے آپ کی حفاظت

کرو اور صرف اللہ تعالیٰ ہی سے خوف کھاؤ تاکہ تم فلاح پا جاؤ“۔ O

#### 8.4 صدقہ ہر بلا کا رد

صدقہ ہر بلا کا رد ہے۔ بیماری سے صحت کے لئے مریض کی طرف سے صدقہ کرنا نہایت مؤثر علاج ہے۔ صدقہ کرنے کے کئی طریقے ہیں لیکن اُن میں سے ترجیحاً بھوکوں کو کھانا کھلانا ہے۔ خصوصاً یتامیٰ اور مساکین کو وہ کھلائیں جو آپ اپنے لئے پسند کریں گے۔ اسی طرح صدقہ میں ضرورت مند کو کپڑے پہنانا بھی فائدہ مند ہے۔ مریض کی طرف سے حسب استطاعت کسی جانور کو قربان کرنا اور اُس کا گوشت ضرورت مندوں تک پہنچانا بھی مریض کی صحت کے لئے مؤثر علاج ہے۔ صدقہ میں احتیاط یہ ہے کہ جو چیز بھی اللہ تعالیٰ کی راہ میں دی جائے اُس کا معیار کم از کم اتنا ہونا چاہیے جو آپ اپنے لئے بھی مناسب سمجھتے ہیں۔ کم درجہ کی چیزوں کا صدقہ قابل قبول نہیں ہوتا۔ مثلاً حکم ہے کہ ”اپنے غلاموں (لوکروں) کو وہی کھلاؤ جو خود کھاتے ہو اور انہیں وہی پہناؤ جو خود پہنتے ہو“۔ اس لئے ضروری ہے کہ صدقہ صرف اچھی چیز کا کیا جائے اور خوش دلی سے ہو۔ صدقہ دیتے وقت دعا کی جائے ”یا اللہ یہ صدقہ فلاں مریض کی صحت کے لئے کر رہا ہوں / کر رہی ہوں۔ تو زندگی اور صحت دینے والا ہے۔ مریض کی طرف سے گناہوں کی معافی مانگتے ہوئے تیری

راہ میں صدقہ دے رہا ہوں / دے رہی ہوں کہ تو اُسے صحت کاملہ عطا فرما۔“ دُعا کی منظوری کے لئے اللہ تعالیٰ کی جناب میں خشوع و خضوع کے ساتھ نوافل ادا کریں۔ انشاء اللہ علاج مریض بھی اگر زندگی باقی ہے تو صحت مند ہو جائے گا۔

## 8.5 ذہنی تناؤ (Anxiety Disorder) کی بیماریوں کا روحانی علاج

بیماری جسمانی ہو یا روحانی اکثر ان کی بنیادی وجوہات میں ذہنی پریشانیوں اور انسان کی قوت ارادی کا بڑا دخل ہے۔ اگر آپ ذہنی طور پر آسودہ حال ہیں اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہیں تو بیماریوں کے حملوں کے خلاف قوت مدافعت بھی اس طرح مضبوط ہوگی۔ اسی نسبت سے آپ بیماریوں سے بھی محفوظ رہیں گے اور علاج میں بھی آسانی ہوگی۔ اس لئے سب سے پہلے ہم تفکرات، ذہنی پریشانیوں کے علاج کی طرف توجہ دیں گے، اس لئے کہ جدید تہذیب میں بہت سے عارضے انہی کی وجہ سے ہیں۔

آج کل ذہنی تناؤ کی وجہ سے بہت سی بیماریاں ہیں۔ شدید ذہنی تناؤ کی وجہ سے مندرجہ ذیل بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1- سانس کا کھول جانا                    | 2- دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا      |
| 3- سینے میں درد کا احساس                | 4- نیم بے ہوشی کے دورے          |
| 5- کبھی گرمی لگنا اور کبھی سردی         | 6- جسم کا کانپنے لگنا           |
| 7- بازو یا ٹانگ کا سو جانا              | 8- زیادہ پسینہ آنا              |
| 9- قے کا احساس                          | 10- موڈ کبھی اچھا اور کبھی بُرا |
| 11- گزرتے وقت کے بارے میں احساس نہ رہنا | 12- جسم میں دردیں               |
| 13- پٹھوں کا سخت ہو جانا                | 14- بے خوابی                    |
| 15- خوابوں میں ڈر جانا                  | 16- ڈپریشن                      |
| 17- مرنے کا خوف                         | 18- خواہ مخواہ غصہ آنا          |
| 19- تنہائی پسند ہو جانا                 |                                 |



سر درد اور ہمیشہ تھکے تھکے رہنا اسی ذہنی تناؤ کے پہلے دور کی نشانی ہے اور جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے۔ اس میں طرح طرح کی بیماریاں مزید رونما ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ شدید ذہنی تناؤ میں مریض کو کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ اُسے دل کا دورہ پڑ رہا ہے اور اُس کے دل کی حرکت بند ہو رہی ہے اور وہ مر رہا ہے۔

شدید ذہنی تناؤ کے مریضوں کو گاہے بہ گاہے پینک ایٹک (Panic Attack) ہوتے رہتے ہیں۔ جن میں مندرجہ بالا علامات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ پینک ایٹک ایک دن سے تین دن تک کا رہ سکتا ہے۔ پینک ایٹک جب ختم ہو جاتا ہے تو پھر آدمی کافی اور چائے بار بار پیتا ہے۔ پینک ایٹک کی پیش گوئی نہیں ہو سکتی۔ یہ کسی وقت بھی ہو سکتا ہے۔

1۔ اس بیماری سے نجات کے لئے بیمار کو پتا ہونا چاہیے کہ وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہے تاکہ وہ خود کو سنبھالے۔ اپنے اندر کی پریشان کن باتوں اور مسائل کو اپنی فیملی کے علم میں لائے۔ فیملی کو بھی چاہیے کہ مریض کو پریشان کر دینے والی باتوں سے دُور رکھا جائے اور اُسے خوشگوار ماحول میں رکھا جائے۔

2۔ مریض اور مریض کے گھر والوں کو سمجھنا چاہیے کہ انسان کے مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے۔ اس لئے بہت زیادہ دُعا کی جائے کہ وہ ہمارے مسائل حل کرے اور آیت کریمہ کا زیادہ سے زیادہ ورد کریں اور ساتھ ساتھ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی معافی مانگیں۔

3۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر اس طرح کریں کہ جیسے آپ اللہ تعالیٰ کو پکار رہے ہیں۔ ال ل ل۔۔۔ اس آواز کو جب نکالتے ہیں تو زبان اُٹھ کر تالو کے خاص مقام جسے میڈیکل سائنس میں مکیٹور۔سپٹرز (Mechano Receptors) کہا جاتا ہے پر ٹھہرتی ہے۔ دوسری صوت ل ۵۵۱۔۔۔ کی ہے۔ اس صوت میں زبان کھلے ہوئے منہ کے درمیان میں رُک جاتی ہے۔ اس وقفہ میں وہ ہارمونز جو تالو سے اُٹھائے گئے ہیں زبان کے اندر جذب ہو جاتے ہیں۔ جس سے اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے۔ اس طرح

اللہ، اللہ، اللہ۔۔۔ کا ذکر دن میں کئی مرتبہ کیا جائے۔ انشاء اللہ سکون ملے گا اور متواتر ذکر کرنے سے ذہنی تناؤ کم ہوتا جائے گا۔

4۔ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ کا ذکر کرنے سے بھی دل کو بہت تقویت ملے گی۔

5۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود و سلام بھیجنے سے روح بلند یوں کی طرف سفر کرتی ہے اور انسان کی ذہنی پریشانیوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

## 8.6 ڈپریشن، پریشانی اور ذہنی بوجھ کا روحانی علاج

یہ درست ہے کہ تفکرات، پریشانیاں اور ذہنی بوجھ جدید تہذیب کا خاصہ ہیں۔ ان کی وجہ زندگی میں مقابلہ کی دوڑ اور بڑھتی ہوئی خواہشات ہیں انہیں کچھ عرصہ تک سکون آور گولیوں سے دبایا جاسکتا ہے۔ مریض دو چار دنوں میں ہی بہتری محسوس کرتا ہے لیکن مسائل تو اپنی جگہ موجود ہیں۔ گولیاں احساسات کو کند کر دیتی ہیں لیکن پریشانی کی وجوہ کو جوں کا توں رہنے دیتی ہیں۔ چونکہ جسمانی امراض کے ساتھ ذہنی مسائل کا بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے پریشان آدمی کئی دوسرے امراض خصوصاً دل اور دماغ کی کمزوری اور شوگر جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

پریشانیوں کا علاج نیند آور گولیوں میں نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی یاد میں ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ وہ لوگ جو صبر کرتے ہیں اور جب ان پر کوئی مصیبت آتی ہے تو وہ یہ کہتے ہیں:-

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

”جو کچھ بھی ہے وہ اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہے اور ہم نے ایک دن اسی کی طرف

لوٹ کر جانا ہے۔“

حضرت اُم سلمہؓ روایت فرماتی ہیں کہ جس نے اپنی کسی تکلیف اور مصیبت میں یہ آیت پڑھی تو اللہ تعالیٰ اس کے لئے اس سے بہتر بندوبست کر دیتا ہے۔ (مسلم شریف) اس لئے کسی بھی قسم کی پریشانی ہو یہ آیت کریمہ بہت پڑھیں۔ اگر کوئی چیز گم ہو جائے تو بھی اس کا ذکر کرتے رہیں، کھوئی ہوئی چیز مل جائے گی۔ (انشاء اللہ)



قرآن مجید نے پریشانیوں اور پشیمانیوں کا ایک شاندار نفسیاتی حل یوں ارشاد فرمایا ہے:-

لَتَكُنَّ لَكُمْ فَاكَةً وَأَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُم

”جو مل گیا اس پر اتر آؤ نہیں جو چلا گیا اس پر پچھتاؤ نہیں“ (سورۃ الحدید، آیت 23)

اس آیت کریمہ میں قناعت کی زبردست تعلیم دی گئی ہے۔ محنت ضرور کریں لیکن جو کچھ مل گیا اس پر اللہ تعالیٰ کا شکر کریں۔ یہ بھی سوچو کہ مصیبت میں ہمارا امتحان ہو رہا ہے۔ اس کے پیچھے بھی کوئی بہتری ہے، اس کے بعد آسانی ہوگی۔ فرمایا گیا ہے ”تحقیق تنگی کے بعد آسانی ہے، تحقیق تنگی کے بعد آسانی ہے“۔ حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا تھا:-

”اے میرے فرزند! مصیبت تم کو ہلاک کرنے کے لئے نہیں آتی بلکہ یہ تمہارا صبر اور ایمان کا امتحان لینے کے لئے آتی ہے“۔ قرآن مجید میں ہر طرح کے مصائب اور پریشانیوں سے نکلنے کا اصول یہ بتایا گیا ہے کہ:-

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

”اور صبر اور صلوٰۃ کے ساتھ (مصائب کے خلاف اللہ تعالیٰ کی مدد) طلب کرو“۔

اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر کوئی بھی مصیبت آتی تو اپنے رب کی صلوٰۃ میں کھڑے ہو جاتے۔ حضرت اسماعیلؑ عیسیٰؑ روایت فرماتی ہیں کہ:-

”ایک روز رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

مجھے مخاطب کر کے فرمایا کہ میں تمہیں ایسے

کلمات نہ سکھاؤں جن کو غم و فکر کی صورت میں

پڑھا کرو۔ وہ کلمات یہ ہیں ”اللہ تعالیٰ ہمارا رب ہے

اور ہم اس کے ساتھ کسی بھی صورت میں کسی اور کو

شریک نہیں کرتے“۔

غم، ڈپریشن اور پریشانیوں کا علاج استغفار میں ہے۔

حضرت عبداللہ بن عباسؓ کہتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”جس کسی نے اپنے اوپر استغفار کو لازم کر لیا یعنی وہ اسے بار بار پڑھتا رہا۔ اللہ تعالیٰ اس کو غموں سے نجات دیتا ہے۔ ہر تنگی سے وسعت دیتا ہے اور اسے ایسی جگہوں سے رزق دیتا ہے جس کے بارے میں اسے گمان بھی نہ ہو۔“

اس لئے اکثر مندرجہ ذیل آیات کریمہ کا دل سے ذکر کرتے رہیں۔

”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ

الظَّالِمِينَ“

قرآن مجید نے صلوٰۃ کو غم، فکر اور پریشانی سے نجات کا ذریعہ قرار دیا ہے لیکن ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جو نماز بھی پڑھتے ہیں اور ان کو بند پریش بھی ہے۔ ایسی صورت میں مریض کو اپنی صلوٰۃ کی کمزوریوں کی طرف توجہ دینا چاہیے اور خشوع و خضوع سے اپنی کوتاہیوں کی اپنے رب سے معافی مانگنی چاہیے۔ نیند کی گولیوں کی بجائے اپنا تعلق رب سے مضبوط کرنا چاہیے۔ اس کا پیارا نام ”اللہ“ لیکر اُسے پکارا جائے کیونکہ ”اللہ تعالیٰ کا ذکر دلوں کو سکون دیتا ہے“۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر طرح کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔

## 8.7 خطرناک بیماریوں سے بچاؤ کے لئے کچھ اذکار

خطرناک بیماریوں سے نجات کے لئے جو اذکار بہت مؤثر ہیں ان میں مندرجہ ذیل کو فضیلت حاصل ہے۔

- 1۔ دل کی بیماری میں اپنا ہاتھ دل پر رکھ کر بار بار کہیں۔ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ۔



2- ذہنی پریشانیوں میں درود شریف کا اٹھتے بیٹھتے اکثر ورد کریں۔ درود شریف دل کو مضبوط کرتا ہے، ذہن کی آسودگی کا باعث ہے۔ درود شریف اکثریت کے ساتھ پڑھنے والے حضرات کا حافظہ تیز رہتا ہے، ذہنی پریشانیوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ عمومی صحت بھی بہتر رہتی ہے، ڈپریشن، ذہنی تناؤ، طبیعت میں خوف و غم کا بہترین علاج اللہ تعالیٰ کے حبیب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر محبت اور توجہ سے درود و سلام بھیجنے میں ہے۔ جسمانی بیماریوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

3- کینسر وغیرہ میں اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ جتنی دفعہ ہو سکے پڑھتے جائیں۔

4- ہر مہلک بیماری میں اپنی غلطیوں اور گناہوں کو ذہن میں رکھ کر لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ بار بار پڑھیں۔ انشاء اللہ بیماری سے نجات مل جائے گی۔

5- خوف، ذہنی پریشانی اور ڈپریشن کی بیماری میں اللہ، اللہ، اللہ کہیں کر اس طرح پڑھیں جیسے آپ اسے بکارتے ہیں۔ ا ل ل ل ل۔۔۔ کی آواز کے ساتھ سانس کو گہرائی تک اندر لے جائیں اور لا ۵ ۵ ۵۔۔۔ کی آواز میں پورا سانس باہر نکال دیں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

6- نظربند سے بچاؤ کے لئے حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ پر یہ دعا پڑھتے تھے: اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التّٰمَّةِ مِنْ شَرِّ کُلِّ شَیْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ کُلِّ عَیْنٍ لّٰمَةٍ ”میں تم کو اللہ تعالیٰ کے بے عیب کلمات کی پناہ دیتا ہوں اور ہر شیطان موذی سے اور ہر نظر بند سے“ (بخاری مسند احمد ترمذی ابن ماجہ)

7- جادو، ٹوٹے اور شیطانی اثرات کے اثرات سے نجات کے لئے قرآن پاک کی آخری دو سورتیں سورۃ الفلق اور سورۃ الناس بار بار پڑھیں اور قرآن کریم کی تلاوت سے اللہ تعالیٰ کی پناہ تلاش کریں۔

## 8.8 دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے روحانی احتیاطیں

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ قرآن مجید شفاء کا مظہر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

نے فرمایا: خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ (قرآن بہترین دوا ہے)

قرآن پاک میں ہر طرح کی بیماری کے لئے شفاء ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ

وسلم سے روایت ہے کہ ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کریم کا دل سورۃ یسین ہے۔ اس لئے دل کی

بیماریوں سے نجات کے لئے سورۃ یسین پڑھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ دل کے مریضوں کو چاہیے کہ

روزانہ سورۃ یسین پڑھ کر پانی پر دم کریں اور وہ پیئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اس کے علاوہ سورۃ الحجر کی 97-99 آیات کو بزرگان سلف نے خصوصی طور پر مفید قرار

دیا ہے۔ دل کے مریض یہ آیات صبح، شام، اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ کے

بعد بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ کے ساتھ تین مرتبہ دل پر دایاں ہاتھ رکھ کر تلاوت کریں:-

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝ فَسَبِّحْ

بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ۝ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ

يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ۝

”ہم جانتے ہیں کہ ان کی گفتگو تمہارے سینے میں گھٹن پیدا کرتی ہے۔

تم اپنے رب کی تعریف بیان کرتے اور سجدہ کرتے رہو۔ تم اللہ تعالیٰ کی

عبادت اس انہماک اور خلوص سے کرو کہ تمہیں اس پر یقین آ جائے۔“

(سورۃ الحجر، آیات 97-99)

اس آیت کریمہ میں سینہ کی گھٹن سے محفوظ رہنے کی تین شرائط بتائی گئی ہیں۔

1۔ اللہ تعالیٰ کی تسبیح کرتے رہیں اور اس کی تعریف کریں۔ سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ

سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِيمِ بار بار پڑھا جائے۔

2۔ اہتمام کے ساتھ وضو کریں اور خشوع و خضوع کے ساتھ نماز باقاعدگی سے پڑھی جائے۔



3۔ گھر والوں، بیمار داروں اور مریض کو چاہیے کہ سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی اور سورۃ اخلاص پڑھ کر دل پر دم کریں۔

مریض سینے پر اپنا ہاتھ رکھ کر۔ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ۔ اور آیت کریمہ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ آنکھیں بند کر کے پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

## 8.9 صلوٰۃ سے دل کی بیماریوں کا علاج

نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم بھی ہو سکتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ نماز دل کے زخم مندمل کرنے اور نئی شریانیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے۔ نماز بلڈ پریشر کو مناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ لیکن یہ سب کچھ اسی صورت حاصل ہوتا ہے، جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ سنت طریقہ کے مطابق صحیح طرح نماز کی ادائیگی کریں۔ اپنی نماز پڑھنے کے طریقہ کا مندرجہ ذیل احادیث مبارکہ میں بتائے گئے طریقوں سے موازنہ کریں:-

”ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ مجھے سات ہڈیوں پر سجدہ کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔ پیشانی اور دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں پر اور پاؤں کے پنجوں پر اور یہ کہ ہم اپنے کپڑوں کو اور بالوں کو اکٹھا نہ کریں۔“ (بخاری و مسلم شریف)

(مطلب یہ کہ سجدہ میں پیشانی دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں اور پاؤں کے پنجوں سے زمین کو دبایا جائے۔ سر پر کوئی ٹوپی یا حجاب پہنیں تاکہ بال زمین سے نہ چھوئیں)

”ابو حمید ساعدیؒ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابہ کی ایک جماعت میں کہا کہ میں تم میں سے سب سے زیادہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نماز یاد رکھتا ہوں۔ میں نے آپ کو دیکھا ہے کہ جس وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اللہ اکبر کہتے تو دونوں ہاتھ اپنے کندھوں کے مقابل لے جاتے اور جب رکوع کرتے اپنے ہاتھوں سے گھٹنوں کو پکڑتے پھر اپنی پیٹھ جھکاتے جس وقت سر اٹھاتے سیدھے کھڑے ہوتے یہاں تک کہ ہر جوڑ اپنی جگہ آجاتا۔ جس وقت سجدہ کرتے اپنے دونوں ہاتھوں کو روکتے۔ زمین پر بچھاتے اور نہ سُکیڑتے۔ اپنے پاؤں کی انگلیوں کا رخ قبلہ کی طرف کرتے۔ جس وقت آخری رکعت میں بیٹھتے بایاں پاؤں آگے نکالتے اور دوسرا کھڑا کرتے اور اپنے گولے پر بیٹھتے۔“ (بخاری شریف)

”براء بن عازبؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس وقت تو سجدہ کرے تو اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھ اور اپنی کہنیوں کو بلند کر۔“ (مسلم شریف)

(مطلب یہ کہ قیام میں سیدھے کھڑا ہوں، جسم ڈھیلا ڈھالا نہ ہو۔ رکوع پورا کریں کہ جسم زمین کے متوازی ہو جائے، سجدہ میں پاؤں کے پنجوں سے زمین کو دبائیں۔ سجدہ میں ہی اپنے ہاتھوں سے زمین کو دبانا ہے، انہیں لٹانا نہیں)

”حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ بندے کا اپنے رب کے زیادہ



قریب ہونا سجدہ کی حالت میں ہوتا ہے۔ پس سجدے میں  
دعا بہت کرو۔ (مسلم شریف)

”حضرت عبداللہ بن زبیرؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی  
اللہ علیہ وآلہ وسلم جس وقت بیٹھتے اپنا داہنا ہاتھ داہنی  
ران پر رکھتے اور بائیں ہاتھ بائیں ران پر اور اشارہ کرتے شہادت  
کی انگلی کے ساتھ اور اپنا انگوٹھا رکھتے بیچ کی انگلی پر اور  
پکڑتے اپنے بائیں ہاتھ سے اپنا گھٹنا۔ (مسلم شریف)  
”حضرت نافع سے روایت ہے کہ ابن عمر کہتے تھے جو شخص  
اپنی پیشانی زمین پر رکھے پس چاہیے کہ اپنے دونوں ہاتھ  
بھی اسی جگہ پر رکھے کہ جس پر اپنی پیشانی رکھی ہے۔ پھر  
جس وقت اٹھے پس اپنے دونوں ہاتھوں کو اٹھائے اس لئے کہ  
سجدہ کرتے ہیں دونوں ہاتھ بھی جس طرح سر سجدہ کرتا  
ہے۔ (امام مالک)

مندرجہ بالا احادیث سے ظاہر ہے کہ بیماری روحانی ہو یا جسمانی، ہر طرح کی صحت کے  
لئے صلوٰۃ پوری دلجمعی سے ادا کی جائے۔ نماز میں سُستی نہ ہو، قیام، رکوع اور سجدے طویل اور  
مضبوط ہوں، ڈھیلے ڈھالے قیام، رکوع اور سجدے ٹھیک نہیں اور نہ ہی نماز میں غفلت جائز ہے۔ جسم  
کے اعضاء اور زبان کی حرکت میں غفلت سے نماز کے بہت سے فوائد سے آپ محروم رہیں گے۔  
ایسی نماز میں ہر طرح کی روحانی اور جسمانی بیماریوں کے لئے صحت ہے۔ طویل سجدے وافر مقدار  
میں تازہ خون دماغ تک پہنچاتے ہیں۔ سجدہ وہ واحد رکن ہے جس میں دماغ نیچے اور دل اوپر ہوتا  
ہے۔ اس لئے نیچے کی طرف دل سے خون براہ راست دماغ تک بہ آسانی پہنچ سکتا ہے۔ اگر طویل  
سجدہ کرنے کی عادت اپنالی جائے تو دل کے مریض کو ہائی پاس آپریشن کی ضرورت ہی نہ پڑے۔  
راولپنڈی کی ایک معروف شخصیت ملک آفتاب صاحب نے مجھے بتایا کہ کیسے انہیں دل کی بیماری

ہوئی اور ماہرین نے اپریشن کے لئے کہا لیکن کسی مہربان نے انہیں سنت کے مطابق صلوٰۃ ادا کرنے اور لمبے سجدوں کے دل کی بیماریوں میں فوائد بتائے اور انہوں نے اُن پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ آج پندرہ سال بعد 80 سال کی عمر میں بھی وہ ماشاء اللہ بغیر دوائیوں کے ایک صحت مند زندگی گزار رہے ہیں۔

ذہنی امراض کے مریضوں کا مسئلہ بھی دماغی تالیوں میں خون کا نہ پہنچنا ہے اس کا علاج بھی نماز کی حالت میں طویل سجدے ہیں۔

## 8.10 مراقبہ سے دل و دماغ کی بیماریوں کا علاج

دانشگن میں ذیابیطس، دمہ اور بلڈ پریشر کے مریضوں پر تحقیق کے دوران ایک مسلمان امریکی سائنسدان نے انکشاف کیا کہ مراقبہ میں یکسوئی کے ساتھ کلمہ طیبہ کا ورد کرنے سے پٹھوں کا کھچاؤ کم ہوتا ہے، بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن دھیمی پڑ جاتی ہے اور مراقبہ سے دمہ اور ذیابیطس کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچتا ہے جب کہ اس سے جسم کا مدافعتی نظام طاقت ور ہو جاتا ہے۔

نوٹ:- روحانی علاج کے خاطر خواہ اثرات کا تعلق حلال کھانے، حرام اور مکروہات سے بچنے کے ساتھ بہت گہرا ہے۔ اس کے علاوہ ان کا نیت اور یقین پر بھی دار و مدار ہے۔ اس لئے اپنے رزق کو پاک کیجئے اور یقین میں شک کو داخل نہ ہونے دیں۔

(نوٹ) مراقبہ کے اذکار کے لئے ہماری کتاب ”الفوز العظیم“ کا مطالعہ کریں۔

## 8.11 سانس سے ذہنی تناؤ کا علاج

اللہ تعالیٰ کا ذاتی نام ”اَللّٰہ“ دو آوازوں پر مشتمل ہے۔ ا ل ل۔۔۔ اور لا ۵۵۵  
 ۵۔۔۔ اس عظمت والے پاک نام کے مراقبہ میں اسم ربی کو قلبی طور سے دو وقفوں میں لیں۔ پہلے  
 دل اور دماغ سے کہیں۔ ا ل ل ل۔۔۔ اور سانس کو اندر کھینچتے جائیں۔ پھر لا ۵۵۵۔۔۔



کہیں اور سانس کو باہر نکالتے جائیں۔ اس عمل کو بار بار کریں۔ ایک نشست تین منٹ سے کم نہ ہو۔ زیادہ کریں تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ عادت پڑنے پر چلتے پھرتے بھی کرتے رہیں۔ انشاء اللہ روحانی اور جسمانی طور پر صحت کو فائدہ ہوگا۔ بفصل حق تعالیٰ یہ قلبی پریشانی (Depression) کا بہت شافی علاج ہے۔

موڈ میں چڑچڑاہٹ اور طبیعت کے غم کو دور کرنے کے لئے اپنی کرسی سے ہر گھنٹہ میں ایک دفعہ اٹھیں۔ اللہ اکبر، اللہ اکبر کہتے ہوئے ایک منٹ کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ کار چلاتے وقت، سیر کرتے یا کچن میں کام کرتے ہوئے بھی کلمہ شہادت پڑھتے رہیں۔ ان عملیات سے کچھ دنوں میں ڈپریشن دور ہونے لگے گا اور عمومی صحت میں بھی انشاء اللہ بہتری ہوگی۔ ان اذکار کے ساتھ ساتھ کسی ماہر سائیکالوجسٹ سے مشورہ کرنا بھی ضروری ہے۔ آخر میں مریض کو یہ سمجھنا چاہیے کہ پریشانیوں کا سب سے بڑا علاج وہ خود ہے۔ اپنی قوت ارادی کے زور پر وہ ان پریشانیوں سے نکلنے کی کوشش کرے۔ اپنے ذہن کو کسی دوسری طرف لگائے۔ کوئی اچھی کتاب پڑھے یا اور کوئی نہ کوئی (Hobby) اختیار کرے یا سوشل کام کرے جس سے پریشانی کم ہو۔ حوصلہ نہ ہارے۔ مایوسی گناہ ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا رہے اور جن لوگوں کی وجہ سے پریشان ہے انہیں معاف کر دے۔ انشاء اللہ چند ماہ میں زندگی نارمل ہو جائے گی۔

ترجمہ کے ساتھ قرآن کریم کی تلاوت اور تفاسیر کی مدد سے رضائے الہی کو سمجھنے کی کوشش کرنا ڈپریشن کا شافی علاج ہے۔

## 8.12 سائے کا علاج

ذہنی بیماریاں دو طرح کی ہوتی ہیں ایک طبعی وجہ کی وجہ سے جنہیں دماغی بیماریاں کہا جاتا ہے اور دوسری غیر طبعی وجوہات کی وجہ سے جنہیں سایہ یا جن بھوت چڑھ جانا یا جادو وغیرہ کا نام دیا جاتا ہے۔ دونوں ہی حقیقت ہیں۔ ذیل میں ہم اسلامی روایات کی روشنی میں غیر طبعی بیماریوں کے علاج کا ذکر کریں گے۔

سایہ، جن بھوت اور جادو کا اثر ان لوگوں پر زیادہ ہوتا ہے جن کا اللہ تعالیٰ سے رابطہ ٹوٹا ہوا ہوتا ہے۔ جن بھوت ان کے دماغ پر حاوی ہو کر ان کے جسم کو استعمال کرتے ہوئے اپنی مرضی کے کام کرواتے ہیں جو دوسروں کے لئے نہایت تشویشناک اور خوفناک نتائج کے حامل ہو سکتے ہیں۔ جب کبھی جن بھوت ان کو چھوڑ کر چلے جائیں اور آدمی مارل ہو جائے تو اسے اپنی جنات کے زیر اثر حرکات یاد بھی نہیں ہوتیں لیکن جب وہ واپس آ جاتے ہیں تو پھر وہ اپنی خراب حالت میں چلا جاتا ہے۔ اس سے معالج اندازہ لگا سکتا ہے کہ وہ جنات کے اثر میں ہے یا نہیں۔

سائے کی بیماریوں سے نجات کے لئے سب سے پہلی ضرورت یہ ہے کہ مریض خود ان سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہو۔ جب مریض کی حالت ٹھیک ہو تو اس کو بتایا جائے کہ اس پر جنات کا سایہ ہے اور اس سے کہا جائے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی توحید کے اوپر ایمان رکھے اور اللہ تعالیٰ پر پورا توکل کرے اور اس کے خوف میں خوب دعائیں مانگے کہ جنات اس کا پیچھا چھوڑ دیں اور قرآن کریم کی آخری تین سورتوں کو بلند آواز میں پڑھے، ورنہ آیت الکرسی کا اکثر ذکر کرے۔

عامل جس نے علاج کرتا ہو وہ صاحب شریعت اور بازعب شخصیت کا مالک ہونا چاہیے تاکہ وہ چڑھے ہوئے جن یا بھوت کو اللہ تعالیٰ پر اعتماد کے ساتھ نکل جانے کا حکم دے سکے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس جب ایسے لوگ لائے جاتے تو آپ حکم فرماتے ”اُخْرِجْ عَذُوَاللّٰہِ۔ اَنَا رَسُوْلُ اللّٰہِ“ (اللہ تعالیٰ کے دشمن نکل جاؤ میں اللہ تعالیٰ کا رسول ہوں) آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی نیابت اور اطاعت میں آج کا عالم یہ کہے گا ”اُخْرِجْ عَذُوَاللّٰہِ۔ اَنَا عِبْدُ اللّٰہِ۔ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ“ امام ابن قیم الجوزیہ (691-751) لکھتے ہیں میں نے اپنے استاد شیخ ابن تیمیہؒ کو دیکھا کہ انھوں نے جس پر سے سایہ اُتارنا ہوتا تو اس طرح حکم فرماتے اگر پھر بھی نہ چھوڑتا تو اسے ڈنڈوں سے مارتے، دیکھنے والے کو معلوم ہوتا کہ مریض کو مار پڑ رہی ہے لیکن مریض کو پتہ بھی نہ چلتا۔ جب جن، بھوت نکل جاتا تو مریض فوری تندرست ہو جاتا، اس کو شیخ کی ماریاد کراتے تو وہ اس سے ناواقف ہوتا اور نہ ہی اس کے جسم پر کوئی مار کا نشان ہوتا۔



جیسا ہم شروع میں کہہ چکے ہیں کہ جن، بھوت کمزور ایمان، گندے کروت اور کمزور شخصیت کے لوگوں پر ہی زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لئے صالح ایمان، مضبوط شخصیت اور اللہ تعالیٰ پر پکا یقین ہونا ضروری ہے۔

### 8.13 نظر لگ جانا

نظر انسانوں سے بھی لگ جاتی ہے، جنات سے بھی لگ جاتی ہے اور اپنے آپ سے بھی۔ خاص طور پر خواتین جب آئینہ میں اپنے آپ کو دیکھ کر خوش ہوتی ہیں تو بعض اوقات انہیں اپنی ہی نظر لگ جاتی ہے۔ اگر نظر لگانے والے کا پتا نہ ہو تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ قرآن مجید میں سے کچھ نہ کچھ پڑھ کر اس پر پھونکیں۔ خاص طور پر قرآن کریم سے آیت الکرسی اور آخری دو سورتیں پڑھی جائیں۔

چاہیے یہ کہ آپ کی نظر کسی کو نہ لگ جائے۔ اگر آپ کو کوئی چیز پسند آجائے یا حسد ہو جائے یا کسی کی کوئی چیز طبیعت کو بہت بھلی لگے تو اُس کے لئے ان الفاظ کے ساتھ دُعا کرے ”بِأَرْكَانِ اللَّهِ“ اللہ تعالیٰ تم پر برکت کرے۔ اس کے علاوہ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ پڑھیں۔ اس سے دوسرے لوگ آپ کی نظر بند سے محفوظ رہیں گے۔

امام مسلم حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ نظر لگانے والا فرد کسی برتن میں پانی لیکر اچھی طرح وضو کرے اور اُس میں اپنی ٹھکی کا پانی ڈال دے اور جس کو نظر لگی ہو اس پانی سے اُس کے جسم پر پھینکیں مارے۔

ابن عباس کی یہ روایت بھی احادیث میں آئی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ پر یہ دُعا پڑھتے تھے اَعِيْذُكُمْ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ غِيْبٍ لَّامَةٍ۔ ”میں تم کو اللہ تعالیٰ کے بے عیب کلمات کی پناہ دیتا ہوں ہر شیطان اور موذی سے اور ہر نظر بند سے۔“ (بخاری، مسند احمد، ترمذی اور ابن ماجہ)

اپنے بچوں کو شیاطین کے شر، جادو، ٹونے اور نظر بند سے بچانے کے لئے مندرجہ بالا دُعا سے روزانہ دم کریں۔

## ☆ زہریلا کیڑا کاٹنے کا علاج

اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو آب زم زم پلائیں اور سورۃ الفاتحہ سے دم کریں اور  
**لَا خَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ** پڑھ کر کاٹے ہوئے حصّہ کے اوپر اپنا لعاب دہن لگائیں۔  
 انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

طبرانی نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت نقل کی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ  
 وآلہ وسلم کو ایک دفعہ نماز کی حالت میں بچھونے کاٹ لیا۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نماز سے  
 فارغ ہوئے تو فرمایا بچھو پر خدا کی لعنت ہے، یہ نہ کسی نمازی کو چھوڑتا ہے نہ کسی اور کو۔ پھر پانی اور  
 نمک منگوا یا اور جہاں بچھونے کاٹا تھا وہاں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نمکین پانی ملتے جاتے تھے اور  
**قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ، قُلْ هُوَ اللّٰهُ أَحَدٌ، قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ،**  
**قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ** پڑھتے جاتے تھے۔

مسند احمد اور طحاوی میں طلق بن علی کی روایت ہے کہ مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
 کی موجودگی میں بچھونے کاٹ لیا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ پر پڑھ کر پھونکا اور اسی  
 جگہ پر ہاتھ پھیرا۔ جب کبھی کوئی زہریلا کیڑا کاٹے تو آپ بھی اسی طرح علاج کریں۔

## ☆ دردوں کا علاج

عثمان بن ابی العاص الثقفی کے متعلق مسلم، موطا، طبرانی اور حاکم میں تھوڑے لفظی  
 اختلاف کے ساتھ یہ روایت آئی ہے کہ انھوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی  
 کہ میں جب سے مسلمان ہوا ہوں مجھے ایک درد محسوس ہوتا ہے جو مجھ کو مارے ڈالتا ہے۔ آپ صلی  
 اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اپنا سیدھا ہاتھ اُس جگہ پر رکھو جہاں درد ہوتا ہے، پھر تین مرتبہ بسم اللہ کہو  
 اور سات مرتبہ یہ کہتے ہوئے ہاتھ پھیرو کہ **أَعُوذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ**  
 ”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ مانگتا ہوں اُس چیز کے شر سے جس کو میں محسوس کرتا ہوں“



اور جس کے لاحق ہونے کا مجھے خوف ہے۔“ موطاء میں اس پر یہ اضافہ ہے کہ عثمان بن ابی العاصؓ نے کہا کہ اس کے بعد میرا وہ درد جاتا رہا اور اسی چیز کی تعلیم میں اپنے گھر والوں کو دیتا ہوں۔

## ☆ ہر بیماری کا علاج

مسلم میں ابوسعید خدریؓ کی روایت ہے کہ ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بیمار ہوئے تو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آکر پوچھا ”اے محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، کیا آپ بیمار ہو گئے؟“ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہاں۔ انہوں نے کہا بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ غِيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ ”میں اللہ تعالیٰ کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں ہر اُس چیز سے جو آپ کو اذیت دے اور ہر نفس اور حاسد کی نظر کے شر سے، اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دے، میں اُس کے نام پر آپ کو جھاڑتا ہوں۔“

## ☆ جادو کی وجہ سے تکلیف کا علاج

اگر شک ہو کہ تکلیف کسی کے جادو کرنے کی وجہ سے ہے تو سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الفلق پڑھی جائے اور جب آیت وَمِنْ شَرِّ النُّفُثِ فِي الْعُقَدِ آئے تو یہ آیت تین دفعہ پڑھے اور ہر بار تھوک دے اور پھر سورۃ الفلق کو مکمل کرے۔ اُس کے بعد سورۃ الناس بھی بلند آواز میں تلاوت کریں۔ جس قدر اعتماد اور اللہ تعالیٰ پر یقین سے یہ سورتیں پڑھی جائیں گی انشاء اللہ اُسی نسبت سے صحت ہوگی۔

نوٹ:- (روحانی بیماریوں کے علاج کے لئے مزید اذکار اور دعائیں ضمیمہ روحانی فارما کو پیا صفحہ 335 دیکھیں)



# حصہ سوم

## بیماری سے بچاؤ کے لئے

### پرہیز اور احتیاطی تدابیر

یاد رکھیں اکثر بیماریاں غلط غذا، غلط عادات، غلط ماحول اور حرام کھانے پینے کا انسانی روح پر رد عمل ہیں۔ اس لئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ پرہیز سے قوت مدافعت بڑھائیں اور صحت مندر ہیں۔ بیماری کو بڑھنے کا موقع نہ دیں۔ علاج میں سستی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

- باب 9      حفظانِ صحت کے لئے دو انتہائی اہم  
            نعمتیں ہوا اور پانی
- باب 10     حفظانِ صحت اور غذائی پرہیز
- باب 11     حفظانِ صحت اور معمول کی زندگی  
            میں ضروری اصول
- باب 12     حفظانِ صحت اور خواتین کے لئے چند  
            خصوصی نکات
- باب 13     حفظانِ صحت اور صحت مند بڑھاپے  
            کے لئے خصوصی احتیاطیں



# حفظانِ صحت کے لئے دوا انتہائی اہم نعمتیں

## ہوا اور پانی

اچھی صحت کے لئے یہ قانون یاد رکھیں کہ خوراک کے لئے ہر وہ چیز جسے اللہ تعالیٰ نے افراط سے پیدا کیا ہے وہی چیز آپ کی اچھی صحت کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ان نعمتوں میں سے ہوا کو اولین حیثیت حاصل ہے۔ اسی سے زندگی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بغیر محنت اور کوشش کے ہر شخص کے لئے ہر جگہ وافر مقدار میں فراہم کر دیا ہے۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اس زندگی بخش نعمت کے بارے بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ سانس کیسے لیا جائے؟ اور یوں وہ اس میں بھی کنجوسی کرتے ہیں جس کی وجہ سے عمومی جسمانی کمزوری، کالمی، تھکاوٹ، قلبی اور ذہنی عارضوں، خون، اعصاب، نظام تنفس کے متعلقہ بے شمار بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔

### 9.1 ہوا اور صحت

ہوا سے صحت حاصل کرنے اور بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔

#### ☆ پورا سانس لیں

ہمیشہ لمبا سانس لیں تاکہ پیچھے دے صحیح طرح پھولیں۔ سانس کو اندر لاتے وقت ایک جوان آدمی کی چھاتی دو سے تین انچ تک پھول جانا چاہیے۔ چونکہ ہمارے لوگ سانس کنجوسی سے لیتے ہیں اس لئے اُن کی چھاتی ایک سے دو انچ تک پھیلتی ہیں جس سے اُن کو مطلوبہ آکسیجن نہیں ملتی اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جسم میں زہر جمع ہوتے رہتے ہیں جو آدمی کے قوت مدافعت والے

(Immune System) سسٹم کو کمزور کرتے رہتے ہیں اور یوں وہ ہر طرح کی جراثیمی بیماریوں کا آسانی سے شکار ہوتا ہے۔

طبیعت کا بھاری پن، دل میں غمی اور طبیعت میں اُداسی، جسم میں تھکاوٹ کا احساس، خون کی کمی اور خون کے سرطان کی وجہ بھی ہوا کا کم استعمال اور گندی دھوئیں دار ہوا ہے۔ جو لوگ دل کھول کر لمبے سانس لیتے ہیں بیماریوں کے خلاف اُن کا مدافعتی نظام طاقتور ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے آدمی ہر طرح کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے اور جب بیمار ہو جاتا ہے تو جلدی صحت مند بھی ہو جاتا ہے۔

ہوا سے بیماریوں کے علاج کے لئے صبح سویرے فجر کی نماز سے پہلے یا فوراً بعد شہر کے کسی بڑے پارک میں آدھا گھنٹہ تیز سیر، اُس کے بعد ہلکی ورزش کریں اور ساتھ لمبے لمبے سانس لینے کی مشق کرتے رہیں۔ کوشش کریں کہ سانس کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ہوا جسم میں جائے۔ معمول کی زندگی میں بھی لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کا کام زیادہ تر بیٹھنے کا ہے تو ہر گھنٹہ میں کرسی سے دو، تین منٹ اُٹھ کر ہاتھوں سے انگڑائی لیں اور لمبے لمبے سانسوں کے ذریعہ ہوا کو اندر لیکر جائیں۔ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال کریں اور تیز تیز چڑھیں اور اُتریں۔ مسجد بھی تیز چلتے ہوئے جائیں۔ ان معمولی احتیاطوں سے آپ اپنی طبیعت میں حیرت انگیز خوشگوار تبدیلی پائیں گے۔

☆ صاف ہوا

صحت افزاء سانس لینے کے لئے لازمی ہے کہ ہوا کثافتوں سے پاک صاف ستھری اور تازہ ہو۔ تازہ ہوا کے لئے جس جگہ آپ رہتے ہیں یا زیادہ وقت گزارتے ہیں وہاں کھڑکیوں اور دروازوں کو بند نہ رکھیں۔ اگر کمروں میں قالین بچھائے ہیں تو اُن کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ورنہ قالین میں پھنسنے والی خباثتیں ہوا کو گندا کرتی رہتی ہیں۔ آج کل الالاجی کی بیماری عام ہے اگر سو فیصدی نہیں تو 90 فیصدی اس کی وجہ گندی ہوا ہے۔



ہوا دھوئیں سے بھی پاک ہونی چاہیے۔ اس لئے کچن وغیرہ میں ایگزاسٹ فین چلا کر ہوا کو بدلتے رہیں، کھڑکیاں کھلی رکھیں۔ سردیوں میں دن کے اوقات میں اگر چہ سردی زیادہ بھی ہو کھڑکیوں کو تھوڑا سا کھول کر رکھیں۔ اگر گیس کا ہیٹر جلانا ہے تو اس کی گیس باہر پھینکنے کا انتظام لازمی ہونا چاہیے۔

ہوا کو گندا کرنے والا سب سے خطرناک سگریٹ کا دھواں ہے۔ یہ نظام تنفس، نظام خون اور نظام دل و دماغ سب کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔ اس کا پہلا شکار خود سگریٹ نوش ہے اور اس کے بعد اس کے آس پاس کے لوگ جو سگریٹ کے زہریلے دھوئیں میں سانس لیتے ہیں۔ اس لئے کمرے میں سگریٹ ہرگز نہ پی جائے اور نہ کسی کو سگریٹ گھر کے اندر پینے کی اجازت دی جائے۔ اگر آپ سگریٹ کا شکار ہو چکے ہیں تو اسے فوراً چھوڑ دیں۔ یہ نہ صرف دل، معدہ، پھیپھڑوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے زہر ہے بلکہ یہ مکروہات میں پہلے نمبر پر ہے۔

باتھ روم کی کھڑکی کھلی رہنا چاہیے۔ استعمال کے بعد تھوڑی دیر تازہ ہوا کے لئے ایگزاسٹ فین چلائیں۔

## ☆ کار میں گندی ہوا

گاڑیوں کا اندرونی حصہ زیادہ تر پلاسٹک سے بنا ہوتا ہے۔ سیٹس اور ڈیش بورڈ بھی مختلف قسم کے پلاسٹک سے بنائے جاتے ہیں، جن کی ساخت میں بینزین (Benzene) اور کلورین (Chlorine) استعمال ہوتے ہیں۔ یہ کیمیکل کینسر کا باعث ہیں۔ ان کے علاوہ ہڈیوں اور خون کو خراب کرتے ہیں۔ سفید بلڈ سیل مارتے ہیں۔

چونکہ آج کل لوگوں کا کافی وقت کاروں میں بیٹھے گزر جاتا ہے اس لئے یہ بیماریاں بھی عام پائی جاتی ہیں۔ گرمی کے موسم میں جب کار اندر سے گرم ہو تو بینزین اور کلورین وغیرہ کے بخارات بھی زیادہ اٹھتے ہیں۔ ان کے خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ کار میں بیٹھنے سے پہلے کچھ دیر کے لئے ونڈو کھول دیں تاکہ جمع شدہ بخارات نکل جائیں۔ AC کے ساتھ بھی کچھ تازہ ہوا (Fresh Air) کی شمولیت ضروری ہے۔

## 9.2 پانی اور صحت

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے قدرت کا یہ اصول ہے کہ جس کثرت سے کوئی چیز ہو اسی نسبت سے انسان کے لئے فائدہ مند اور ضروری ہے۔ اس لحاظ سے ہوا کے بعد کھانے پینے کی تمام چیزوں میں اہمیت صاف ستھرے پانی کو حاصل ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ: ”پانی میں زندگی ہے۔“ اس کا مطلب یہ ہے کہ صاف ستھرے جراثیم سے پاک پانی میں ہر بیماری کا علاج ہے۔ ہمارے دماغ کا 85 فی صد، خون کا 90 فی صد، گوشت کا 75 فی صد، کڈنی کا 82 فی صد، ہڈیوں کا 22 فی صد حصہ پانی ہوتا ہے۔ اگر ہم مسلسل پانی کا کم استعمال کریں گے تو قدرت کا دیا ہوا یہ توازن خراب ہو جائے گا اور ہم بیمار رہنا شروع کر دیں گے۔ اس توازن کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ وافر مقدار میں پانی پیا جائے۔ اگر ضرورت سے زیادہ ہوگا تو خود بخود خارج ہو جائے گا۔ پانی جسم کی ایسے ہی صفائی کرتا ہے جیسے یہ گندے کٹر (Gutter) کی کرتا ہے۔ اگر پانی کم استعمال کریں گے تو جسم سے زہروں کا اخراج بھی کم ہوگا جس سے آہستہ آہستہ کئی بیماریاں لگتی جائیں گی۔

### ☆ پانی کتنا پیا جائے؟

ایک دن میں کتنا پانی پیا جائے؟ اس کا انحصار آپ کے اپنے جسم کے اوپر ہے۔ اگر جسم بڑا ہے تو زیادہ پانی اور اگر چھوٹا ہے تو کم پانی استعمال ہوگا۔ اس کا آسان حساب یوں لگالیں کہ جتنے پونڈ وزن ہے اُس کو 60 سے تقسیم کر دیں۔ حاصل تقسیم کا جو جواب آئے گا اتنے لیٹر آپ کو پانی ضرور پینا چاہیے، مثلاً ایک آدمی کا وزن 180 پونڈ ہے تو اسے کم از کم 3 لیٹر پانی (12 گلاس) روزانہ پینا چاہیے۔ عام وزن والے آدمی کو (مثلاً 150 پونڈ یا 60 کلو گرام) کم از کم ڈھائی لیٹر یعنی دس گلاس، 120 پونڈ وزن والا 2 لیٹر یعنی آٹھ گلاس سے کم پانی نہ پئے۔ گرمیوں میں اس پر ایک لیٹر یعنی 4 گلاس پانی بڑھادیں۔



## ☆ پانی کب اور کیسے پیا جائے؟

اچھی صحت کے لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ پانی کھانے کے دوران میں یا بعد میں نہ پیئیں۔ بہتر ہوگا کہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو تین گلاس پانی پی لیں اور پھر کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پیئیں۔ کھانے کے ساتھ پانی نہ لیں۔ جدید طب بھی یہی کہتی ہے۔ یہ بسیار خوری کا بھی علاج ہے اور اس سے نظام ہضم بھی ٹھیک رہتا ہے۔

## ☆ پانی سے صحت کے لئے فوائد

جیسے اوپر بتایا گیا ہے، کھانے کے دوران پانی نہ پینے سے نظام ہضم بہتر کام کرے گا، بلڈ پریشر نارمل رہے گا، گردوں (Kidney) میں پتھری نہیں بنے گی، جگر (Liver) کا عمل بھی بہت اچھا رہے گا، جلد خوبصورت ہوگی، بڑھاپے کے اثرات کم سے کم ہوں گے، دماغ تیز ہوگا، یادداشت زیادہ مضبوط ہوگی اور موڈ ٹھیک رہے گا۔ ان کے علاوہ قبض، گیس، معدہ میں جلن، خشک جلد، پیشاب کے نظام میں پتھری، کھانسی، زکام اور سردی سے بھی بچے رہیں گے۔

## ☆ آبِ زم زم

آبِ زم زم دنیا کا بہترین پانی ہے جس کے روحانی اور جسمانی فوائد بے شمار ہیں۔ یہ مشروب بھی ہے اور خوراک بھی، ہزاروں حاجی صاحبان کا تجربہ ہے کہ مفتوں آبِ زم زم کے علاوہ کوئی چیز کھاتے پیتے نہیں اور کمزور بھی نہیں ہوتے۔ یہ چشمہ تقریباً 4200 سال پہلے حضرت اسماعیل علیہ السلام جو اُس وقت شیرخوار بچے تھے، کی پیاس بجھانے کے لئے اللہ تعالیٰ نے معجزانہ طور پر خانہ کعبہ کے ملحق، جاری فرمایا۔ ہر روز لاکھوں لوگ پیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی نہ ختم ہونے والی نعمت ہے۔

مسلم شریف کی روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”بیماریوں کا علاج آب زم زم سے کرو۔“

ابن ماجہ میں جابر بن عبد اللہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا:-

”جس چیز کا مقصد دل میں رکھ کر آب زم زم پئیں وہ چیز ملے گی۔“

جابر بن عبد اللہؓ سے ہی ابن ماجہ میں ایک اور روایت ہے:-

”میں کئی ایک بیماریوں کے علاج کے لئے آب زم زم پیتا رہا اور بفضلِ حق تعالیٰ اُن بیماریوں سے مجھے شفاء حاصل ہوئی۔ میں نے کئی لوگوں کو دیکھا کہ پندرہ، بیس دن صرف آب زم زم پر رہتے اور انہیں بھوک نہ لگتی اور کمزوری بھی نہ ہوتی اور لوگوں کے ساتھ باقاعدہ طواف کرتے۔“

بیماریوں کے علاج کے لئے آب زم زم پینے سے پہلے دل میں نیت کریں اور اللہ تعالیٰ سے صحت کی دعا کریں پھر کھڑے ہو کر خانہ کعبہ کی طرف منہ کریں۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرود بھیجیں۔ اَللّٰهُ الشّافِی، اَللّٰهُ الشّافِی، اَللّٰهُ الشّافِی کا ذکر کریں اور تین سانس میں آب زم زم پی لیں۔ پینے کے بعد پھر اَللّٰهُ الشّافِی، اَللّٰهُ الشّافِی، اَللّٰهُ الشّافِی کا ذکر کریں اور پھر دُرود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر بیماری سے اللہ تعالیٰ شفاء دے گا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر دُرود اور اللہ تعالیٰ کے ذکر کے ساتھ آب زم زم سے اپنا دایاں ہاتھ گیلا کر کے جسم میں تکلیف والی جگہ پر ملتے رہیں۔ انشاء اللہ تکلیف دور ہو جائے گی۔





## حفظانِ صحت اور

## غذائی پرہیز

## 10.1 حفظانِ صحت اور کم خوری

جسم کے لئے غذا ضروری ہے لیکن کس قدر؟ اس پر سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اصول یہ ہے کہ کھانا تب کھائیں جب خوب بھوک چمک جائے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جائے جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔ اگر اس اصول پر عمل کر لیا جائے تو پیٹ کی ہر طرح کی بیماری سے آدمی بچا رہے گا۔ چونکہ پیٹ بہت سی بیماریوں کا نقطہ آغاز ہے، اس لئے مجموعی صحت کے لئے بھی یہ اصول نہایت اہم ہے۔

کھانے سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ اس سے کھانے میں لطافت اور برکت آئے گی پھر مزے لیکر شکون سے آہستہ آہستہ لقمے لیں۔ کھانا کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ اُس نے ہمیں یہ نعمتیں عطا فرمائیں۔ شکرگزاری کے نتیجہ میں اللہ تبارک و تعالیٰ رزق میں برکت ڈالتا ہے۔

## 10.2 پُر تکلف دعوت سے بچیں

پُر تکلف دعوتیں، ہوٹلوں کے کھانے، جنک فوڈ صحت کے لئے نہایت نقصان دہ ہیں۔ کھانا جتنا پُر تعیش ہوگا اتنا ہی صحت کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق کھانے میں سادگی ہی صحت کی ضامن ہے۔ بیک وقت انواع و اقسام کے کھانے کھانا

ناپسندیدہ امر ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمان ہے کہ:-

”سب سے بہتر سائن ایک ہے، اس کے بعد دو اور پھر تین اور اُس کے بعد اسراف ہے جو اللہ تعالیٰ کو انتہائی ناپسند ہے۔“

مطلب یہ کہ اگر ہم بہت سارے کھانے کس کر کے کھاتے ہیں جیسا کہ آج کل کا رواج ہے تو وہ صحت کی بربادی کا باعث ہوگا۔ چونکہ بونے سسٹم میں بہت سارے کھانے ہوتے ہیں اس میں صحت کا بگاڑ ہے۔ لہذا ان سے بچنا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے قریب تر ہوگا۔

### 10.3 کھانے میں جلدی نہ کریں

جیسا کہ پہلے بھی 3.15 اور 3.16 میں بیان ہو چکا ہے اسلامی حفظانِ صحت کے اصولوں میں ایک اور اہم بات یہ ہے کہ کھانے میں جلدی نہ کریں۔ اگر آپ آہستہ آہستہ پُر سکون ماحول میں فکر، غم، غصہ سے آزاد ہو کر مزے مزے سے کھائیں گے تو ایسے کھانے میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے برکات اُتریں گی۔

جلدی جلدی بھاگ دوڑ میں کھانا پینا حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ناپسند تھا۔ آج کل کی تیز رفتار زندگی میں زیادہ تر لوگ اس کی احتیاط نہیں کرتے جس کی وجہ سے نہ صرف وہ کھانے سے لطف اندوز نہیں ہوتے بلکہ پیٹ کو بہت سی بیماریوں سے بھر رہے ہوتے ہیں۔

### 10.4 کھڑے کھڑے کھانا

آج کل کھڑے ہو کر کھانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ سب اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔ نکیہ لگا کر یا لیٹ کر کھانے سے بھی منع فرمایا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہمیشہ سکون سے بیٹھ کر کھاتے پیتے۔ آپ صلی اللہ علیہ



والہ وسلم کا پسندیدہ طریقہ زمین پر بیٹھ کر، بایاں گھٹنا بچھا کر اور دایاں گھٹنا اٹھا کر کھانا پینا تھا۔ یہ مستحب ہے ہمیں بھی یہی رواج اپنانا چاہیے۔ اس سے کھانے کا صحت کے اوپر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ کھانے کے لئے میز، گرسی کا استعمال منع نہیں لیکن اُس کی نسبت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے نہیں۔ اس لئے ایسے کھانے میں وہ برکت نہیں آتی جو دسترخوان پر کھانے سے ہے۔

## 10.5 زیادہ گرم گرم کھانا نہ کھائیں

آج کل یہ رواج بھی ہے کہ بہت گرم گرم کھایا جاتا ہے جب کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بہت زیادہ گرم کھانا پسند نہیں فرماتے تھے۔ بہت گرم کھانے سے انسان کا نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے، زیادہ گرم چائے، کافی اور قہوہ بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کھانے پینے میں صبر بہتر اصول ہے۔

## 10.6 پرہیز (کھانے میں جو چیزیں اکٹھی نہ کی جائیں)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو مخالف غذاؤں کو جمع نہ فرماتے تھے مثلاً ٹرشی اور دودھ، گرم اور سرد، باسی اور تازہ۔ اسی طرح قابض اور مسہل، جلدی ہضم ہونے والی اور دیر سے ہضم ہونے والی چیزوں کو نہ ملائے۔ گوشت پکا ہوا اور بھنا ہوا بھی ایک ساتھ جمع نہ فرماتے۔ کیونکہ دو مختلف چیزیں ہضم کرنے کے لئے معدہ پر بہت بار پڑتا ہے۔ کبھی ایسا اتفاق نہیں ہوا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مچھلی کھالی ہو اور بغیر ہضم ہوئے اس کے اوپر دودھ نوش فرمایا ہو۔ دودھ، انڈا اور گوشت بھی ایک ساتھ تناول نہ فرماتے۔

جدید سائنس کے مطابق دو کیمیکلز کو اگر ملایا جائے تو بعض اوقات ایک ایسا تیسرا کیمیکل بن سکتا ہے جس کے خواص پہلے دو سے بالکل الٹ ہوں گے۔ اس لئے کھانے پینے میں دو سے زیادہ چیزوں کو بیک وقت کھاتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ پیٹ میں اُن کے ملنے سے خطرناک مرکبات نہ بن جائیں۔ اس لئے اسلامی حکماء نے اپنے تجربات کی بناء پر بعض غذاؤں کو

- بعض کے ساتھ کھانے کو مضر صحت قرار دیا ہے۔ جس کی چند مثالیں درج ذیل ہیں۔
- 1- بعض قسم کی مچھلیوں کے ساتھ دودھ کے استعمال سے برص یا مچھلی ہو سکتی ہے۔
  - 2- مچھلی کے ساتھ انڈا کھانے سے نفرس کی بیماری کا امکان ہے۔
  - 3- مچھلی کے گوشت اور مرغابی کے گوشت کو اکٹھا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
  - 4- مچھلی کے ساتھ شہد کا استعمال مضر ہے۔
  - 5- مچھلی کے ساتھ گد، کھاٹ اور پنیر کھانا بھی طبی نقطہ نظر سے مضر قرار دیا گیا ہے۔
  - 6- انتہائی گرم روٹی کے ساتھ دہی یا ٹھنڈی لسی استعمال نہ کریں کیونکہ دونوں کی خاصیت ایک دوسرے سے متضاد ہے۔
  - 7- لسی، دہی کے ساتھ خر بوزہ یا، کھیرا کو اکٹھا نہ کیا جائے۔
  - 8- دہی یا پنیر کے ساتھ مولی نہیں کھانی چاہیے۔
  - 9- دہی کے ساتھ گو بھی بھی استعمال نہ کریں۔
  - 10- دودھ کے ساتھ تیل میں پکی یا تلی ہوئی چیزیں استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔
  - 11- دودھ کے ساتھ خرثی اور خرثی کے ساتھ پکا ہوا گوشت بھی استعمال نہ کیا جائے۔
  - 12- چکنی، مٹھائی، کھٹائی، کھیرا یا تر کے بعد فوری دودھ، پانی یا شربت استعمال نہ کریں۔
  - 13- دودھ کے ساتھ گھی استعمال نہ کریں۔
  - 14- دودھ کے ساتھ کانچی، سرکہ، مچھلی، اٹلی، اخروٹ، لیموں، جامن وغیرہ استعمال نہ کریں۔
  - 15- ٹھنڈے دودھ کے استعمال کے فوراً بعد چائے نہ پیئیں۔
  - 16- دودھ کو خر بوزے کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
  - 17- دودھ یا پنیر کے ساتھ اچار استعمال نہ کریں۔
  - 18- بعض پھلوں کے ساتھ دودھ پینا مضر صحت ہو سکتا ہے۔ اس لئے ملک فیک وغیرہ سے احتیاب بہتر ہے۔
  - 19- دودھ پی کر پان نہ کھائیں۔



## 10.7 تنبیہ، ان کے کھانے پینے سے بچیں

- مندرجہ ذیل اشیاء کا دیر پا استعمال صحت کو تباہ کر دیتا ہے۔ عموماً ان کے مضر اثرات چالیس سال کی عمر کے بعد ہونا شروع ہوتے ہیں:-
- 1- تمام میٹھے مشروبات، سیون اپ، پیپسی، کوک اور مصنوعی جوس صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہیں اور کئی ایک بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔
  - 2- گوشت کی کثرت کوئی اضافی طاقت نہیں دیتی بلکہ ایک مدت کے بعد گردوں کو زیادہ کام کرنے کی وجہ سے خراب کر دیتی ہے۔
  - 3- روغن یا آغی کا زیادہ استعمال دل اور دماغ کی شریانوں میں سختی پیدا کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک اور سٹروک کا باعث بنتا ہے۔
  - 4- چائے خوراک کا جز نہیں، اس کی زیادتی معدے میں تیزابیت پیدا کرتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھنے کا باعث ہے۔
  - 5- سفید چینی کا استعمال صحت کے لئے مشکل زہر ہے۔
  - 6- سگریٹ، نشہ آور ادویات اور الکوحل والے مشروبات صحت کے لئے نہایت خطرناک ہیں اور انسان کی جان کے دشمن ہیں۔
  - 7- آج کل مرغی، مچھلی، پھٹروں وغیرہ کو جو خوراک دی جاتی ہے قدرتی خوراک کا نعم البدل نہیں ہو سکتی اور یہ بھی کہ انہیں موٹا کرنے کے لئے مصنوعی کیمیکل کھلائے جاتے ہیں اس لئے ان کا گوشت صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لئے قدرتی ماحول میں پلے ہوئے جانوروں کا گوشت کھائیں۔
  - 8- بازار سے ملنے والی سبزیاں، فروٹ وغیرہ زہر سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ ان پر کیڑوں سے بچانے کے لئے زہروں کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ بالآخر وہ زہر ان کے ذریعہ انسانی جسم میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے سبزیوں اور پھلوں کو کھانے سے پہلے بہت اچھی طرح دھونا چاہیے۔ بہتر ہوگا کہ سبزیاں اپنے لان یا گھلوں میں خود لگائیں۔
  - 9- ملاوٹ ہمارے معاشرے کا ناسور ہے۔ ملاوٹ شدہ خوراک انسانی صحت کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔

10- ڈبوں میں بند خوراک کو محفوظ رکھنے کے لئے بھی زہر ڈالے جاتے ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال بھی صحت کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔

11- جراثیمی آلودگی سے بچنے کے لئے گھر سے باہر ریسٹوران کے کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

12- پبلک ٹائیلٹ اور پبلک تویہ کے استعمال سے پرہیز کریں۔ بہت سی بیماریاں ایسی جگہوں سے ہی لگتی ہیں۔

13- کھانا کھانے کے بعد سگریٹ نہ پیئیں۔ کھانے کے بعد سگریٹ پینے سے سگریٹ کے مضر صحت اثرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ خاص طور پر کینسر کی بیماری ایسے لوگوں کو زیادہ لگتی ہے۔

14- کھانے کے فوری بعد فروٹ نہ کھائیں، پیٹ میں رت بھر جاتی ہے۔

15- کھانے کے بعد چائے نہ پیئیں، نظام ہضم کے لئے نقصان دہ ہے۔

16- جب کوئی شخص غلط خوراک کھالے تو یہ دُعا پڑھ لے۔ اس دُعا کی برکت سے کھانے کے مضر اثرات سے محفوظ رہے گا۔ (انشاء اللہ)

بِسْمِ اللّٰهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ بِسْمِ اللّٰهِ رَبِّ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ  
بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، "فِي الْأَرْضِ  
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" O

”شروع کرتا ہوں میں اس اللہ تعالیٰ کے نام سے جو سب ناموں سے اعلیٰ ہے اور ایسے نام کے ساتھ جو زمین و آسمان کا مالک ہے۔ ایسے اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کی برکت سے آسمان و زمین کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہ ہی سننے اور جاننے والا ہے۔“

17- بازاروں اور بڑے جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں۔ یہ بیماری کا گھر ہیں۔ اسلئے گھر آنے پر فوری وضو کریں، کم از کم ہاتھوں کو تھو اچھی طرح دھولیں۔





## حفظانِ صحت اور

## معمول کی زندگی میں ضروری اصول

بیماریاں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آتی ہیں اور وہی ان سے شفاء بھی دیتا ہے۔ اس لئے کوئی بھی معالج کسی علاج کی کامیابی کا دعویٰ نہیں کر سکتا لیکن جس علاج کو بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سند حاصل ہے اسے یقینی اور شافی قرار دیا جاسکتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت طیبہ سے اخذ کردہ مندرجہ ذیل اصول ایک صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔ بچوں کو ان کی عادت شروع ہی سے ڈالنا چاہیے اور بڑے بھی انہیں اپنائیں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔

- 1- کھانا اس وقت کھایا جائے جب بھوک لگی ہو۔
- 2- صبح کا ناشتہ جلد کیا جائے۔
- 3- رات کا کھانا ملتوی نہ کیا جائے۔ اسے اول وقت میں کھایا جائے۔
- 4- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں۔ ناخن کٹے ہوں۔ ہاتھ دھونے کے بعد تولیہ استعمال نہ کیا جائے۔
- 5- کھانا صاف ستھرا ہو۔ اسے ڈھانپ کر رکھا گیا ہوتا کہ اس پر کھیاں نہ بیٹھیں۔
- 6- گوشت کھانوں کا سردار ہے لیکن وہ معمولی مقدار میں کھایا جائے۔
- 7- کھانے میں بنریاں اور خاص طور پر بنریٹوں مثلاً ساگ پات اور کدو کے خاندان کی بنریاں جیسے کھیرا، ٹینڈے، لوکی، حلوہ کدو وغیرہ زیادہ مقدار میں استعمال کئے جائیں۔
- 8- موسم گرما میں تریوز یا خربوزہ کھانے سے گھنٹہ بھر پہلے کھایا جائے۔

- 9- چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے۔ اگر دودھ کو بطور مفرح مشروب (Beverage) استعمال کرنا ہو تو اس میں پانی ملا یا جائے۔
- 10- بہت گرم کھانا نہ کھایا جائے۔
- 11- کھانا اپنے سامنے سے کھایا جائے۔
- 12- کھانا کھاتے وقت جب ایک تہائی (1/3) بھوک باقی رہ جائے تو کھانا بند کر دیا جائے کیونکہ انسان نے اپنے پیٹ سے زیادہ بڑا برتن کبھی نہیں بھرا۔
- 13- کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھوئے جائیں اور منہ میں پانی ڈال کر کھلی کی جائے۔ اگر دانتوں میں غذا پھنس گئی ہو تو کسی کڑوی لکڑی کی سلائی مثلاً نیم سے خلال کیا جائے۔
- 14- جسم پر جمع ہونے والی چربی اور آرام طلبی سے عضلات میں پیدا ہونے والی تھکن کو دور کرنے کے لئے روزے رکھے جائیں۔ افطار سادہ اور معمولی ہونا چاہیے مثلاً جو کے ستویا کھجور، چپاتی، ایک سالن وغیرہ۔ پاکستانیوں کی عمومی افطاری کے سمو سے، دہی بڑے، جلیبیاں، مٹھائیاں، چائیں وغیرہ وغیرہ روزے کے مقصد کے خلاف ہیں۔
- 15- رات سونے سے پہلے دودھ پیئیں۔
- 16- رات کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔
- 17- رات جلد سویا جائے اور صبح جلد اٹھا جائے۔
- 18- سوتے وقت دائیں پہلو سونیں۔ اس سے معدہ کا بوجھ دل پر نہیں پڑے گا اور ہضم کا عمل بھی بہتر ہوگا۔
- 19- جہاں تک ممکن ہو اہتمام کے ساتھ تہجد کی نماز پڑھی جائے۔ تہجد کے وضو سے پہلے دو گلاس پانی پی لیں۔ سجدے پورے اور لمبے کئے جائیں۔





## حفظانِ صحت اور

### خواتین کے لئے چند خصوصی نکات

☆ اللہ تبارک و تعالیٰ نے عورت کو جتنا نازک بنایا ہے اُسی نسبت سے وہ سخت جان بھی ہے۔ اگر وہ اسلام کے اصولوں کے مطابق گھر سے کم نکلے تو باہر کی غلاظتوں سے محفوظ رہے گی۔ اگر جسم کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھانپا ہوا ہو تو عورت فضاء میں موجود کثافتوں سے بھی محفوظ رہے گی۔ اگر مصنوعی میک اپ نہ کرے تو چہرے کی جلد بھی تازہ اور جامد رہے گی۔ اس لئے صحت کے لئے عورت کے واسطے گھر سے بہتر کوئی جگہ نہیں۔

☆ اسلامی پردہ سے عورت غیر مردوں کی نگاہوں سے بچ جاتی ہے۔ اُن کی نگاہوں میں بھی عورت کے لئے بیماری ہے۔ اُس پر حسد، رشک، ہوس اور لالچ سے جو نگاہ پڑتی ہے اُس سے نہ صرف برکت اُٹھ جاتی ہے بلکہ وہ جسمانی طور پر بھی بیمار رہنے لگتی ہے۔

☆ ایک شادی شدہ عورت کے لئے شوہر کی خوشی میں صحت ہے۔ اس لئے شوہر کے ساتھ اپنا موڈ ٹھیک رکھے اور مسکراہٹ کو اپنا دتیرہ بنائے۔ جن عورتوں کو اپنے گھر میں اپنے شوہر اور بچوں کے لئے مسکراتا آتا ہے اللہ تعالیٰ اُنہیں خوش رکھتا ہے اور بیماری سے بھی بچاتا ہے۔

☆ اگر عورت ذہنی دباؤ میں خود رہے یا دوسروں کو رکھے تو وہ کئی طرح کی بیماریوں میں گرفتار ہوگی۔ آج کل عورتوں میں جو بیماریاں بڑھ رہی ہیں اُس کی ایک وجہ حجاب کی کمی اور دوسری بے جا خواہشات، شکایتیں، ناراضگی، بداخلاقی، غیبت اور حسد کی بیماری ہے۔

☆ عورتوں میں بڑھتی ہوئی کینسر ٹائپ بیماریوں کی وجہ یہ بھی ہے کہ وہ اسلام کے اس حکم پر کہ وہ دو سال تک بچے کو اپنا دودھ پلائیں عمل نہیں کرتیں جس سے بریسٹ کینسر کی بیماری عام ہو گئی ہے۔

☆ دوسری طرف ڈبے کا دودھ پینے والے بچے جوان ہو کر ماں باپ کے قریب بھی نہیں رہتے اور اگر وہ گستاخ ہیں تو اُن کا قصور نہیں بلکہ وہ مائیں ہیں جنہوں نے انہیں اپنا دودھ نہیں پلایا۔ اس بات کو سمجھنے کے لئے ہمیں اسلام کے اصول رضاعت پر غور کرنا ہوگا۔ اس کے مطابق کہ اگر کسی عورت نے دو بچوں کو دودھ پلایا ہے تو وہ آپس میں رضاعی بہن بھائی ہیں۔ اس اصول کو ذہن میں رکھ کر سوچیں اگر ایک بچے نے ماں کا دودھ پیا ہے اور دوسرے نے ماں کے دودھ کی بجائے لیا م رضاعت میں گائے بھینس کا دودھ پیا ہے تو دوسرا بچہ گائے اور بھینس کے بچوں کا رضاعی بھائی یا بہن ہوگا کہ نہیں؟ یعنی اُس میں نسل حیوانی جیسی عادتیں زیادہ ہوں گی، جو آج کل آپ دیکھ رہے ہیں۔

☆ عورتوں کی صحت کی ایک اور خرابی آج کل اُن کی بڑھتی ہوئی فضول خرچی کی عادت ہے۔ وہ اپنے ہاتھوں سے کھانا پکانے کی بجائے باہر کھانا پسند کرتی ہیں یا نوکر سے پکوائیں گی۔ ایسے کھانے میں سے، جس کے پکانے میں اہل خانہ کی شمولیت نہ ہو، بھی برکت اُٹھ جاتی ہے جو تمام خاندان کے لئے بیماری اور پریشانی کا باعث ہے۔

☆ اوپر دی گئی باتوں کے علاوہ گھروں میں قرآن کریم کی بلند آواز سے تلاوت ہونا چاہیے۔ گھر کے افراد ماں، باپ، خاوند، بیوی اور بچے باجماعت اکٹھے نماز ادا کریں تو ان گھروں میں رحمت کے فرشتے اترتے ہیں اور شیاطین وہاں سے نکل جاتے ہیں۔ نحوست اُٹھ جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ کا فضل شامل حال ہو جاتا ہے۔





## حفظانِ صحت اور

### صحت مند بڑھاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں

بڑھاپا قدرتی بات ہے لیکن بعض لوگ بہت جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں یا اپنے آپ کو بوڑھا سمجھنے لگتے ہیں اور کام کاج بند کر دیتے ہیں۔ ایسا بڑھاپا مختلف بیماریوں کو اپنے ساتھ لاتا ہے۔ حالانکہ مثبت سوچ، مفید مصروفیت، پرہیز، متناسب غذا اور حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق زندگی کو ڈھالنے سے زندگی کے اس قیمتی وقت کو بہت زیادہ نفع بخش بھی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ نہ سوچیں کہ میں تو بوڑھا ہو چکا ہوں، اب کیا کر سکتا ہوں۔ اس ضمن میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس حدیث کو یاد رکھیں کہ ایک صحابیؓ نے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سوال کیا کہ حضور میری جھولی میں کچھ بیج ہیں جو میں بٹور رہا ہوں کہ یکا یک قیامت کا نفاہ بیج جاتا ہے، اُس وقت مجھے کیا کرنا چاہیے؟ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ”اُس وقت تم بقیہ بیج بھی جلدی جلدی بودینا“ (یعنی حالات کیسے بھی ہوں مایوسی کو پاس نہیں پھٹکنے دینا)۔ اس لئے بوڑھا ہونے سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ جب تک توفیق ہو تعلیم و تربیت، فلاح و بہبود کے کام کرتے جائیں۔ ایک کامیاب بڑھاپے کے لئے مندرجہ ذیل نکات قابلِ غور ہیں۔ اپنی زندگی کے تجربات سے اگلی نسلوں کو آگاہ کریں۔

- 1۔ مثبت سوچ رکھیں، چاق و چوبند رہیں اور دوسروں سے توقعات رکھنا بند کر دیں۔
- 2۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ دینی یا دنیاوی کام کرتے رہیں۔
- 3۔ جو کام آپ زندگی بھر کرنا چاہتے تھے لیکن مصروفیت کی وجہ سے کرنے سکے انہیں کرنا شروع کر دیں۔

- 4- پیدل چلیں اور تیز تیز چلیں۔ یہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت ہے۔
- 5- اپنے کام خود کریں اور اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔ گھر والوں پر بوجھ نہ بنیں بلکہ ان کی چھوٹے موٹے کاموں میں مدد کرتے رہیں۔
- 6- جسم کو پاک صاف رکھیں۔ سنت کے طریقوں پر چلتے ہوئے روزانہ غسل کریں۔ ناخن، دانت، زبان، گلا، ناک، کان کو خوب صاف کریں۔ کپڑے صاف ستھرے پہنیں۔ انڈر گارمنٹس کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- 7- غسل اور وضو اہتمام سے کریں۔ عادت بنائیں کہ جیسے ہی وضو ٹوٹے نیا وضو کر لیا جائے۔
- 8- منجگانہ نماز جماعت کے ساتھ ادا کریں اور مسجد کو تیز تیز چل کر جائیں۔
- 9- محلہ کے دوسرے لوگوں میں دلچسپی لیں، مسجد میں دوستیاں بنائیں۔ نماز کے بعد اُن سے دلچسپی کے موضوعات پر بات چیت کریں اور لوگوں کی خوشی، غمی میں شریک ہوں۔
- 10- سیر کے دوران یا اکیلے بیٹھے ہوئے اللہ تعالیٰ کے نام، درود شریف، کلمہ طیبہ، آیت کریمہ اور آیت الکرسی کا ذکر کرتے رہیں۔
- 11- مختلف موضوعات پر کتابوں کا مطالعہ کریں۔ خصوصاً قرآن کریم ترجمے کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کریں اور دوسروں کو اپنے علم میں شریک کریں۔
- 12- غصہ اور حسد سے بچیں، سب کو روزانہ معاف کرتے رہیں، غیبت سے بالکل پرہیز کریں۔
- 13- جھگڑے ختم کر دیں، جن سے آپ ناراض ہوں ان کے لئے بھی دُعا کریں اگر ممکن ہو تو اُن کو منائیں۔ اگر معافی مانگنی پڑے تو مانگ لیں۔ اس دُنیا کی شرمندگی آخرت کی شرمندگی کے مقابلہ میں کچھ بھی نہیں۔
- 14- T.V سے جتنا زیادہ اجتناب ہو سکے کریں۔ اُس کی بجائے کچھ وقت کسی ہابی (Hobby)، سیر و سیاحت اور لوگوں سے ملاقات کو دیں۔
- 15- مسجد اور محلے کے معاشرتی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیں۔



- 16- آٹھ گھنٹے سوئیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلدی سونے اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے آدھ، پون گھنٹہ قیلولہ ضرور کریں۔
- 17- تہجد کی نماز کے لئے اٹھیں اور حسب استطاعت نوافل پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ کا ذکر کریں اور قرآن کریم کی تلاوت کریں اور اس کی آیات پر غور و فکر کریں۔
- 18- چاشت کی نماز کے بعد تھوڑی دیر آرام فرمائیں پھر نہادھو کر ہلکا ناشتہ کریں۔
- 19- سگریٹ، الکوحل، مصنوعی ڈرنکس، نشہ آور ادویات، فوڈ سپلیمنٹ، وٹامن وغیرہ سے بچیں۔
- 20- بازار کے کھانے نہ کھائیں۔ ڈبوں کے کھانے جنک فوڈ چھوڑیں۔ کچن میں گھر والوں کی اور ملازمین کی مدد کریں۔ کبھی کبھار کچن میں جا کر خود بھی پکائیں۔ اگر اپنے برتن خود دھوئیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔
- 21- اخروٹ، بادام، خشک میوہ جات، انجیر، انگور، آلو بخارہ، آڑو اور سیب کا استعمال زیادہ کریں۔
- 22- صبح، شام سیر کے اوقات مقرر کریں اور ہلکی ورزش بھی کریں اور لمبے لمبے سانس لیں۔
- 23- خوب پانی پیئیں، چائے کافی سے بچیں۔ گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔
- 24- جوس سے زیادہ پھلوں کو ترجیح دیں۔ موسمی سبز یوں کا خوب استعمال کریں۔ گوشت کم کھائیں۔
- 25- مائیکرو ویوز کی گرم کی ہوئی خوراک سے پرہیز کریں۔
- 26- تلی ہوئی چیزوں، مٹھائیوں اور سفید چینی سے بچیں۔
- 27- زیتون کے تیل کا ہر کھانے کے ساتھ ایک بڑا چمچ ضرور لیں
- 28- ایلو ویرا (Aloevera) یعنی کوار گندل کی ایک شاخ روز لیں۔ اس کا جوس بنالیں، کچا کھائیں یا آلیٹ بنالیں۔ یہ بڑھاپے کو روکتا ہے۔
- 29- شہد، ہوکا دلیہ اور اسبغول کا ناشتہ میں استعمال بڑھائیں۔
- 30- سبز سلاد، پیاز، لہسن، ادراک کا استعمال زیادہ کریں۔

31- بچوں کے ساتھ کھیلیں۔ انہیں اپنی زندگی کے تجربات سنائیں۔ پڑھا سکتے ہوں تو انہیں پڑھائی میں مدد دیں۔

32- ہر مہینے دو، تین نفلی روزے رکھیں۔

33- بسیار خوری سے لازمی بچیں۔

34- موسم کے اچانک حملوں سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اس لئے موسم کے مطابق لباس پہنیں۔

35- کوشش کریں کہ ہر روز ضرور کوئی ایسا کام کریں جس سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق میں سے کسی نہ کسی کو فائدہ ہو۔

36- کوئی ایسا بزنس یا پراجیکٹ نہ شروع کریں جس سے پریشانی ہو سکتی ہو۔ البتہ ذاتی دلچسپی کے کام (Hobbies) کو ضرور کرتے رہیں۔

37- یہ احساس نہ پیدا ہونے دیں کہ آپ فالتو ہیں۔ دفتر سے ریٹائرمنٹ کا مطلب یہ نہیں کہ آپ زندگی سے ریٹائر ہو گئے ہیں۔ کچھ نہ کچھ ضرور کرتے رہیں۔ خصوصاً گھریلو ذمہ داریوں کے کام مثلاً بازار سے سودا سلف لادینا، بچوں کو سکول چھوڑ دینا۔ گھر کے باغ میں پھولوں کی دیکھ بھال، رشتہ داروں سے میل ملاپ صحت مند زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

38- لوگوں کی خوشی، غمی کی تقاریب میں زیادہ سے زیادہ شامل ہوں۔ بیماروں کی عیادت کریں۔ کوئی فوت ہو جائے تو اس کے جنازے میں شرکت کریں۔ کوئی دعوت دے تو اُس کی دعوت کو قبول کریں۔ غرض اپنے ہونے کے احساس کو کبھی کم نہ ہونے دیں۔

39- اگر آپ لکھ سکتے ہیں تو اپنی سوانح عمری لکھیں۔ معاشرے کے مسائل پر سوچیں اور اخباروں میں قارئین کے خطوط کے کالموں میں آپ کے خط بھی چھپنے چاہئیں۔

40- اگر ممکن ہو تو سوشل ورک کے لئے کسی نہ کسی NGO میں شمولیت اختیار کریں۔ غرض اپنے آپ کو بے کار نہ ہونے دیں۔



مت بھولے کہ ”بڑھا پا انسان کی زندگی کا بہت قیمتی سرمایہ ہے۔ آپ نے ساری عمر تعلیم و تجربہ کے بعد اسے پایا ہے۔“ یہ قیمتی وقت اللہ تعالیٰ کے پسندیدہ کاموں میں صرف ہونا چاہیے جس میں اہم ترین اپنی ذات کی اصلاح اور اُس کے بعد دوسروں کی اصلاح شامل ہے۔ اس کے لئے سورۃ العصر پر غور فرمائیں۔

وَالْعَصْرِ (۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (۲) إِلَّا  
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (۳)

”قسم ہے مجھے گزرتے وقت کی O بے شک انسان خسارے میں ہے O ماسوائے اُن کے جو ایمان لائے اور عمل صالح کرتے رہے اور حق کی تلقین کرتے رہے اور صبر کے ساتھ ڈٹے رہے O“۔ (سورۃ العصر، آیات 1-3)



## حصہ چہارم

### علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

### بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

باب 14 بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے  
کے لئے علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

باب 15 کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے  
علاج کے لئے نسخہ جات

باب 16 فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی



بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے

## علاج بالغذا اور علاج بالدُّعا

نہیں ہے چیز نکمی کوئی زمانے میں  
کوئی بُرا نہیں قدرت کے کارخانے میں

(علامہ اقبالؒ)

جیسا کہ آپ پہلے پڑھ چکے ہیں اسلامی نظامِ صحت ایک طریقہ زندگی ہے تاکہ انسان روحانی اور جسمانی، دونوں طور پر صحت مند رہے۔ دونوں سے بیک وقت متوازی علاج کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ایک فطری طریقہ علاج (Natural Cure) ہے جس میں کیمیکل ادویات کی بجائے بیماری کا علاج روزمرہ کی غذاؤں اور کچن میں استعمال ہونے والے مختلف قسم کے مصالحہ جات سے کیا جاتا ہے۔ اس کا بڑا مقصد بیماریوں کے خلاف انسان کی قوتِ مدافعت کو بڑھانا ہے تاکہ وہ کم سے کم بیمار ہو اور بیماری کی صورت میں آسانی سے علاج ہو سکے۔ لیکن دوائی کے مُضرِ صحت اثرات نہ ہوں۔

آپ پہلے پڑھ چکے ہیں کہ اسلامی نظامِ صحت ایک ہمہ گیر سسٹم (Integrated System) ہے اس کی بنیاد خوراک میں سادگی، حلال اور حرام کی تمیز، روح کی پاکیزگی اور رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کرنے پر ہے جس کی تعلیم بچوں کو بچپن ہی سے دینا چاہیے۔ اگر بچپن ہی سے ہم اسلامی نظامِ صحت کے تحت زندگی گزاریں گے تو یہ طریقہ علاج بہت زیادہ مؤثر ہوگا۔ بہر حال انشاء اللہ زندگی کی ہر سیج پر آپ اسے فائدہ مند پائیں گے لیکن احتیاط کی

بات یہ ہے کہ وہ جن کے جسم انگریزی دوائیوں کے عادی ہو چکے ہیں وہ اسلامی نظام صحت سے فوری طور پر معجزانہ اثرات کی توقع نہ رکھیں۔ انہیں بھی فائدہ ضرور ہوگا لیکن آہستہ آہستہ۔

اس نظام کی بنیاد اللہ تعالیٰ کے حکم ”وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ“ پر ہے۔ چنانچہ وضو، صلوٰۃ، روزہ، صدقہ، دعا، حلال اور حرام میں تمیز اس کے ضروری پرہیز ہیں، جن پر ہم پہلے ابواب میں کافی روشنی ڈال چکے ہیں۔ صلوٰۃ میں بھی شفاء ہے اور اس میں ہم جو سورۃ الفاتحہ پڑھتے ہیں وہ بھی شفاء ہے۔ قرآن کریم کی تلاوت بھی شفاء ہے۔ مریض کو چاہیے کہ اس روحانی غذاء کے ساتھ اپنی جسمانی بیماری کا علاج شروع کرے اور معالج پر بھی لازم ہے کہ وہ اپنے مریض کی صحت کے لئے مسلسل اللہ تعالیٰ سے دعا کرے۔ خصوصی طور پر سورۃ الفاتحہ اور آیت الکرسی پڑھیں۔ چنانچہ جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں ان اذکار کی برکات بے شمار ہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان کی برکات سے آپ ہر قسم کے شر سے حفاظت میں آجائیں گے۔

ان کے ساتھ ساتھ جب مناسب خوراک، فروٹ، سبزیوں اور اللہ تعالیٰ کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں سے علاج ہوگا تو انشاء اللہ بہت جلد صحت ہو جائے گی۔

یہ بات قابل غور ہے کہ جنت کے حوالہ سے قرآن مجید میں کئی ایک کھانے اور پینے کی چیزوں کا ذکر ہے مثلاً شہد، دودھ، زیتون، انار، انگور، انجیر، کھجور وغیرہ، بھلا جو چیز جنتیوں کے لئے ہے وہ زمین پر رہنے والوں کے لئے کیوں فائدہ مند نہ ہوگی؟ اسی طرح جنت کے ماحول کا ذکر ہوا ہے جس کی خوبصورتی اور تازگی بے مثل ہے۔ لہذا مریض کو اگر اچھا ماحول فراہم کیا جائے تو اس کے اثرات بھی صحت پر بہت اچھے ہونگے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے زمانہ عروج میں ہسپتال مانند باغات ہوتے تھے۔

نوٹ:- (کیمیkal دوائیوں کے عادی مریضوں پر اسلامی نظام صحت آہستہ اثر کرے گا، اس لئے وہ اس کے ساتھ اپنا ڈاکٹری علاج بھی جاری رکھیں)



## 14.1 صحت مند زندگی کے لئے غذائی معمولات اور پرہیز

علاج بالغذا کی ابتداء کھانے پینے میں احتیاط اور پرہیز سے ہوتی ہے۔ پہلی چیز یہ کہ ہر طرح کی حرام، مکروہ اور مشتبہ چیزوں سے مکمل پرہیز کیا جائے اور حلال چیزوں میں بھی ہرگز اسراف نہ کیا جائے۔ جدید طبی تحقیقات نے بھی ثابت کیا ہے کہ 90 فیصد بیماریاں غیر محتاط خوراک اور زندگی گزارنے کی وجہ سے ہیں۔ اگر مناسب احتیاط سے زندگی گزاری جائے تو اول تو بیماری ہوگی نہیں، اگر خدا نخواستہ ہو جائے تو انشاء اللہ جلد صحت ہو جائے گی۔ ذیل میں وہ احتیاطی تدابیر دی جارہی ہیں جن کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے یہاں اس لئے دہرائی جارہی ہیں کہ حفظانِ صحت کے لئے لازمی ہیں۔ بیمار ہوں یا صحت مند سب کو ان پر عمل کرنا چاہیے۔

- 1۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانا اسی وقت کھائیں جب خوب بھوک لگی ہو اور ہاتھ اس وقت کھانے سے کھینچ لیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔
- 2۔ پانی صحت کے لئے نہایت ضروری ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت کے مطابق کھانے سے آدھا، پون گھنٹہ پہلے خوب دل بھر کر پانی پیو۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور کھانے کھانے کے بعد آدھ، پون گھنٹہ کا وقفہ دیا جائے پھر پانی پیا جائے۔

- 3۔ خوراک ہمیشہ سادہ ہو، وہ خوراک جس میں ریشہ کم ہو ان سے بچا جائے مثلاً میدا والا آٹا۔ خوراک میں ریشہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ اس کی افادیت کے بارے قرآن کریم میں سورۃ الرحمن آیت 13-12 میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:-

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ۝ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا

تُكْذِبُن ۝

”اور بھوسہ والا اناج ہے اور خوشبودار (پھل) پھول ہیں ۝ پس

(اے گروہ جن و انسان!) تم اپنے رب کی کن کن نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔

(سورۃ الرحمن، آیات 13-14)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ہمیشہ بھوسی دار آٹا کھایا۔ ان کی سنت مانتے ہوئے ہمیں خوراک ایسی کھانی چاہیے جس میں اچھی خاصی مقدار کھس کی ہو اور اس میں خوشبو بھی ہو۔ باسی اور غیر پسندیدہ دار خوراک سے بچا جائے۔ ان میں خاص طور پر بھوسی دار گندم اور جو کا آٹا، فابروالی موسمی سبزیات، ساگ پات، سویا بین، چھلکے والی دالیں، تازہ موسمی پھل اور ڈرائی فروٹ میں مونگ پھلی، اخروٹ، بادام اور کھجور وغیرہ شامل ہیں۔

4۔ کھانا پکانے میں یا کھانے کے ساتھ زیتون کا تیل یا کینولہ آئل استعمال کریں۔ یہ نہ صرف جسم میں چربی کو متوازن رکھتے ہیں بلکہ خطرناک کلیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہیں۔ ان کے استعمال میں انہیں زیادہ گرم نہ کیا جائے۔ تلنے سے زیتون کے تیل کی کلیسٹرول کو کم کرنے والی خصوصیات کم ہو جاتی ہیں۔

5۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں اور کلیسٹرول بھی زیادہ ہے تو پانی کو کم از کم دس منٹ تک خوب اُبالیں اور پھر ریفریجریٹر میں اُس کو ٹھنڈا کریں تاکہ اُس میں سے موجود سالٹ نیچے بیٹھ جائیں پھر اس سالٹ فری پانی کو صاف بوتلوں میں پینے کے لئے رکھ لیں۔ اگر ممکن ہو تو سلیم ڈشل پانی پیئیں۔ یہ کلیسٹرول کم کرنے کے لئے اُبلے پانی سے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

6۔ ہر قسم کی مٹھائی، پیسی، فرائڈ فوڈ، بازار سے جنک فوڈ، سرخ گوشت یعنی چھوٹا، بڑا گوشت (بکرے کا گوشت تھوڑا بہت کھا سکتے ہیں لیکن چربی اُتار کر)، اٹھڑے کی زردی، آئس کریم، نمک کا استعمال کم کر دیں، میدہ، وائٹ شوگر کا استعمال چھوڑ دیں۔ ان کے علاوہ پینے کی چیزوں میں کافی، کولا، تمباکو کا استعمال بند کر دیں، زیادہ مصالحے



دار خوراک چھوڑ دیں۔ اگر خدا نخواستہ آپ الکوحل یا شراب پیتے ہیں، تمباکو، نسوار، پان، سگریٹ یا سگار کے عادی ہیں تو انہیں فوری بند کر دیں۔

7۔ اپنے وزن کا خیال رکھیں۔ موٹاپا بہت ساری بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ خاص طور پر دل کی بیماریوں، شوگر اور جوڑوں کی دردوں میں اس کا بڑا نقصان ہے۔ آپ اپنے مناسب وزن کا اس طرح حساب لگا سکتے ہیں۔ آپکا سینٹی میٹروں میں جتنا قد ہے۔ پونڈوں میں اتنے ہی پونڈ آپ کا وزن ہونا چاہیے مثلاً اگر قد 160 سینٹی میٹر ہے تو زیادہ سے زیادہ وزن 160 پونڈ ہونا چاہیے۔

8۔ پریشانیوں سے بچیں، زندگی کو مثبت انداز سے دیکھیں، اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں اور کبھی مایوس نہ ہوں۔ پریشانیوں سے بچنے کے لئے اسلامی عبادات یعنی روزہ، نماز اور اللہ تعالیٰ کا ذکر بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر تہجد کی نماز سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

9۔ مہینے میں متواتر دو، تین روزے رکھیں اس سے خون زہروں سے پاک رہتا ہے لیکن فائدہ صرف اسی صورت میں ہوگا کہ سحری اور افطاری اعتدال سے کی جائے۔

10۔ کوشش کریں کہ ہر نماز باجماعت ہو مسجد آتے جاتے تیزی سے چلیں خواتین جو باجماعت نماز کے لئے نہیں جاسکتیں وہ گھروں میں لمبے قیام، رکوع اور سجدہ والی نماز پڑھیں۔

11۔ لمبے سجدے کریں اس سے نہ صرف ذہنی سکون حاصل ہوگا بلکہ دل اور دماغ دونوں میں زیادہ خون جائے گا جس سے خون کے غلیظات کھل جاتے ہیں۔

12۔ دل، اعصاب اور خون کے امراض سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔

13۔ پروٹین کے لئے گہرے سمندر کی مچھلی کھائیں اور فش آئل کا استعمال شروع کریں۔

14۔ اُسی اور اخروٹ علیحدہ علیحدہ پیس کر آہستہ آہستہ کھاتے رہیں۔

15۔ روزانہ سیر کے علاوہ ایسی ورزشیں کریں جن میں ٹانگیں اوپر کی جائیں تاکہ دل اور دماغ کی طرف خون کا دباؤ زیادہ ہو جائے۔

## 14.2 بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے کچھ خصوصی غذائیں

تندرست و توانا رہنے کے لئے ضروری ہے کہ بیماریوں کے خلاف جسم میں زیادہ سے زیادہ قوتِ مدافعت ہو۔ قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل اشیاء کے استعمال کو بڑھانا چاہیے۔ ان کے ساتھ ساتھ ہم نے مختلف بیماریوں کے خلاف ان کے ذریعہ علاج بالغذا بھی تجویز کیا ہے جس کا بیماریوں کے پہلے حملہ پر ہی استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

## 14.3 شہد سے علاج

خالص شہد ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری (اپنے بندوں پر) ایسی نہیں اتاری جس کی دوا نہ اُتاری ہو، شہد (خالص جنگلی) میں ہر بیماری کا علاج ہے۔“ (بخاری شریف)

چنانچہ خطرناک سے خطرناک بیماری حتیٰ کہ کینسر ہو یا ایڈز سب میں انشاء اللہ اس سے فائدہ ہوگا۔ البتہ نیت اور یقین کی بات اہم ہے۔

☆ فجر کی نماز کے بعد رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود و سلام کے بعد کم از کم تین مرتبہ دعا کریں اَنْتَ الرَّفِیقُ وَاللّٰهُ الطَّیِّبُ اور نہار منہ بڑا چھ شہد پانی میں حل کر کے اور اس کے ساتھ سات کھجوریں اور ان کی گھٹلیاں ٹیس کر روزانہ کھائیں۔ یوں تو اس میں ہر موذی مرض کے لئے علاج ہے لیکن دل کے مریضوں کو خصوصی طور پر فائدہ مند ہے۔ (اگر گھٹلیاں ٹوسی نہ جائیں تب بھی فائدہ ہوگا)

☆ دورانِ علاج ناشتہ میں ہو کا دلیا کھائیں جس میں چینی کی جگہ شہد ڈالا گیا ہو۔



☆ معمول کی زندگی میں بڑا چھج شہدا بے ہوئے 1 گلاس پانی میں نماز فجر اور عصر کے بعد  
 بچیں۔ لیسن میسر ہو تو مزید فائدہ ہوگا۔ قوت مدافعت بڑھانے کے لئے اکسیر ہے۔  
 (نوٹ) مزید تفصیل فارما کو پیا میں دیکھیں۔

#### 14.4 شہدا اور دارچینی سے علاج

دُنیا بھر کے صحت کے متعلق فطری طریقہ علاج کے ماہرین نے شہدا اور دارچینی کے  
 مرکب کو اکثر بیماریوں کے لئے اکسیر قرار دیا ہے۔ مثلاً ویلکی ورلڈ نیوز، کینڈا۔ 17 جنوری  
 1995 میں شہدا اور دارچینی کے مکسچر کو مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج کے لئے اکسیر قرار دیا ہے۔

##### 1۔ دل کے امراض

شہدا اور دارچینی کا پوڈر برابر مقدار میں لیکر مرکب بنالیں اور ناشتے میں اس کو خیم کے طور  
 پر استعمال کرنے کی عادت بنالیں۔ مریض ہارٹ افیک سے بچار ہے گا، کولیسٹرول کم ہوگا، سانس  
 چڑھنا بند ہو جائے گا اور دل کی دھڑکن بہتر ہو جائے گی۔

##### 2۔ آرتھرائٹس

کوہن ہیگن یونیورسٹی، سویڈن میں ریسرچ ہے کہ جب ڈاکٹروں نے جوڑوں کی  
 دردوں کے مریضوں کو ایک بڑا چھج شہدا اور آدھا چائے کا چھج دارچینی کا مکسچر ناشتے سے پہلے کھلایا تو  
 معلوم ہوا کہ ایک ہفتہ کے اندر 200 مریضوں میں 73 مریضوں کے درد ختم ہو گئے اور ایک مہینے  
 میں مریض جو چل بھی نہیں سکتے تھے وہ بھی بغیر درد کے چلنے لگے۔

##### 3۔ بلیڈر انفیکشن (Bladder Infection)

دو بڑے چھج دارچینی کا پوڈر اور ایک چھج شہدا نیم گرم پانی میں حل کریں اور پی جائیں۔  
 ایک ہفتہ میں بلیڈر کے اندر نقصان دہ جراثیم ختم ہو جائیں گے۔

#### 4- دانتوں کا درد

چائے کا ایک چمچ دار چینی کا پوڈر، پانچ چائے کے چمچ شہد کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور دیکھتے دانتوں پر دن میں تین مرتبہ لگائیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

#### 5- کولیسٹرول

کوہن ہیگن یونیورسٹی، سویڈن نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ اگر ہائی کولیسٹرول والے مریض کو دو ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹیبل سپون دار چینی کا پوڈر تین گلاس نیم گرم پانی میں مکس کر کے، اس کا ایک گلاس دن میں تین مرتبہ یعنی صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے پی لیں تو چند ہفتوں کے اندر ہڈا کولیسٹرول بھی نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔

رات کو اناںہ ایک چمچ، دو گلاس پانی میں بھگو کر رکھیں، صبح چھان کر پی لیں۔ ایک ہفتہ میں ہائی کولیسٹرول کم ہو جائے گا۔

#### 6- پیٹ میں گیس اور تیزابیت

انڈیا اور جاپان کی یونیورسٹیوں میں ہونے والی ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ ایک ٹی سپون شہد اور ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر مکس کر کے کھانے کے بعد کھالیں تو معدہ میں گیس بننے سے نجات مل جائے گی۔ اس کے علاوہ تیزابیت بھی نہیں ہوگی اور نظام ہضم بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

#### 7- بڑھاپے میں کمزوری

یورپ میں کئی ایک یونیورسٹیوں نے ریسرچ سے ثابت کیا ہے کہ اگر 4 چمچ شہد اور ایک چمچ دار چینی کا پوڈر، 3 کپ پانی میں اُبال کر قہوہ بنالیں اور دن میں یہ قہوہ تین، چار دفعہ پئیں تو بڑھاپے کے آثار کم ہونا شروع ہو جائیں گے اور جسم میں طاقت آجائے گی۔ حتیٰ کہ جو بوڑھے بستر پر لیٹے رہتے ہیں وہ بھی مستعد ہو کر اپنا کام کاج کرنے لگ جائیں گے۔

#### 14.5 مختلف بیماریوں کا زیتون سے علاج

اللہ تعالیٰ اپنے نور کی مثال ایک ایسے چراغ سے دیتے ہیں جس کے اوپر قندیل چڑھی



ہوئی ہو اور چراغ کی روشنی کی قندیل ستاروں کی مانند چمکتی ہو اور اس چراغ کی روشنی کی توانائی زیتون کے تیل سے ہو۔

زیتون کا یہ اعزاز بھی ہے کہ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے زیتون کی قسم کھائی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کے استعمال کی ہدایت کی ہے۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”زیتون کا تیل کھاؤ کیونکہ اس میں 70 بیماریوں کا علاج ہے جس میں ایک کوڑھ بھی ہے۔“

زیتون کا تیل مندرجہ ذیل بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہونگے۔ (یاد رکھیں، زیتون کے تیل کو اگر پکایا جائے تو اس کے کئی ایک مفید اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لئے کچا تیل استعمال کریں)

1- جسم میں سے زہریلے مادے نکالتا ہے، چہرے کی جلد کو نکھارتا ہے، پیٹ کو اعتدال پر رکھتا ہے، بڑھاپے کے اثرات کو کم کرتا ہے۔

2- حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث میں خاص طور پر اسے کوڑھ کا علاج بتایا گیا ہے۔ اس سے ہمیں یقین ہونا چاہیے کہ انشاء اللہ زیتون کا تیل ہر طرح کی جلدی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہوگا۔ اگر تندرست جلد پر بھی اس اسکی مالش کی جائے تو جلد مزید صحت مند ہو جائے گی۔

3- صبح ناشتے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ زیتون کا لیں۔ اعصابی، قلبی

اور پیٹ کی بیماریوں میں خصوصی طور پر فائدہ ہوگا۔ جگر (کڈنی) کو بھی صحت مند رکھے گا۔

4- زیتون کا تیل سر پر لگانے اور جسم پر مالش کرنے سے بڑھاپے کے آثار کم ہو جائیں گے۔

5- اگر آنٹوں میں سوزش ہو یا پیٹ میں درد رہتا ہو یا قبض کی شکایت ہو تو زیتون کا تیل

ایک دو بڑے چمچ نہار منہ لیں۔ انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا۔

6- اگر بال کرتے ہیں یا جلدی سفید ہو رہے ہیں تو زیتون کے تیل سے روزانہ سر کو مالش کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

7- زیتون کا تیل پینے والوں کو پیٹ کا سرطان یعنی (کینسر) ہونے کے امکانات بہت کم ہونگے۔ کینسر کے مریضوں کو بھی زیتون کا تیل پلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

8- زیتون کا تیل پینے سے معدہ اور آنتوں کے اکثر امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیچش میں بھی اس کا تیل مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکال سکتا ہے۔

## 14.6 زیتون کے پتوں سے وبائی اور جلدی بیماریوں کا علاج

1- زیتون کے پتے جراثیم کش ہیں۔ اس لئے وبائی امراض کے علاج کے لئے اس میں شفاء ہے۔ نزلہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے پتوں کا قہوہ پینے سے افاقہ ہوگا۔

2- اگر جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہوں تو آدھا کلو زیتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس پانی سے نہائیں۔

3- اسفنج کے ذریعہ اور پانی سے، متاثرہ حصوں کا مساج کریں اور دن میں پینے کے لئے بھی زیتون کے پتوں کا قہوہ استعمال کریں۔ خون صاف ہوگا اور جلدی بیماریوں سے انشاء اللہ شفاء ہو جائے گی۔

4- اگر چہرے کی جلد خشک ہو، داغ دھبے ہوں، یا پھنسیاں نکلتی ہوں، تو آدھا کلو زیتون کے پتے، اور کوار گندل کی دو شاخیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں 1/4 کلو پیسا ہوا درک اور 100 گرام پسلی ہوئی کلونجی، 4 لیٹر پانی میں 15 منٹ کے لئے ابالیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھ لیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ منہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر مالش کریں۔



پینے کے لئے بھی یہی پانی نہیں۔ انتڑیوں کے کیڑوں کو مارنے کے لئے فائدہ مند ہے۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قہوہ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ پی لیں۔ انشاء اللہ چہرے کی جلد صاف و شفاف اور چمکدار ہو جائے گی اور پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔

5۔ پیٹ کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں میں بھی بڑا فائدہ مند نسخہ ہے۔ خون صاف کرتا ہے، کینسر کو روکتا ہے۔

## 14.7 لہسن سے علاج

صحت کے لئے لہسن اللہ تعالیٰ کی انسان کے لئے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ خواص میں انٹی بائیوٹک (Anti Biotic) یعنی جراثیم کش ہے۔ اچھی صحت کے لئے اپنی خصوصیات کی وجہ سے تریاق الفقراء کہا جاتا ہے۔ لہسن کے استعمال سے خون پتلا رہتا ہے، شریانوں کو کھولتا ہے۔ اس لئے دل کے مریضوں کے لئے خصوصی طور پر مفید ہے۔

1۔ لہسن امراض متعدی، خون کو صاف کرنے کے لئے، ہاضمے کے نظام کو بحال کرنے کے لئے، آنتوں کے کیڑوں کو ہلاک کرنے، ہائی بلڈ پریشر، نزلہ زکام کو دور کرنے اور ان کے علاوہ سینہ کی بیماریوں اور دمہ میں فائدہ مند ہے۔

2۔ لہسن کو لیسٹرول کو نارمل لیول پر لانے کے لئے ایک تحفہ ہے۔

3۔ پرانی کھانسی اور کالی کھانسی میں مفید ہے۔

4۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے تریاق ہے۔ ہاضمے کے عمل کو آسان بناتا ہے۔

5۔ تپ دق اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

6۔ جلدی بیماریوں خصوصاً برص اور داء میں لہسن اور نوشادر کو پیس کر زخم پر لگانے سے فائدہ

ہوگا۔

- 7- لہسن کو پچھو کے کاٹنے کی جگہ پر لگائیں یا کھالیں۔ تکلیف کم ہو جائے گی۔ انشاء اللہ
- 8- وبائی بیماریوں کے دنوں خصوصاً گلے کی خرابی، زکام، نزلہ کو روکنے کے لئے 5 ٹری لہسن اور 20 گرام ادراک کا قہوہ پیئیں۔

## 14.8 ہلدی سے علاج

ہلدی میں قدرت نے زخموں کو مندمل کرنے، سوزش کو دور کرنے، شریانوں کو کھولنے اور جراثیم کش خواص رکھے ہیں۔ معدہ اور انتڑیوں کی بیماریوں کو دور کرتی ہے۔ جوڑوں کی دردوں میں بھی فائدہ مند ہے۔ خون کو پتلا کرتی ہے۔ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔

اگر پیٹ میں السر ہو تو صبح ناشتے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ ہلدی، ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ڈال کر پیئیں۔ انشاء اللہ آرام آ جائے گا۔

(خصوصی نسخہ جات کے لئے فارما کو پیادیکمیں)

## 14.9 کھجور سے علاج

کھجور کی افادیت کا اس سے اندازہ کر لیں کہ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں اسکا کئی بار ذکر فرمایا ہے۔ اس میں انسان کے لئے شفاء رکھ دی گئی ہے۔ جسم کے لئے فوری توانائی کا خزانہ ہے۔ اس لئے روزہ کی افطاری کھجور سے سنت ہے۔ ناشتے کے ساتھ، کھانے کے بعد اور رات سونے سے پہلے چند ایک کھجور کھانے سے بڑھاپا جلدی طاری نہیں ہوتا۔ حضرت مریم کو حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت ہونے کے وقت اللہ تعالیٰ نے کھجور کھانے کے لئے کہا۔ اس سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔

- 1- صبح نہار منہ پانچ، زیادہ سے زیادہ سات کھجوریں کھانے سے جسم کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ دل کی بیماریوں سے شفاء ہو جاتی ہے اور جسم سے زہر خارج ہوتے ہیں۔ اس سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ یہ نظام ہضم کے لئے فائدہ مند ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے۔



- 2- ناشتہ میں کھیر اور کھجور کھانے سے جسم کا ڈبلا پن دُور ہو جاتا ہے۔ جلد تازہ رہے گی۔ حتیٰ کہ کوڑھ جیسی بیماری کا بھی اس میں علاج ہے۔ نظامِ ہاضمہ بہتر ہوگا۔
- 3- کھجور کھانے سے زچگی کا مرحلہ آسانی سے گزر جائے گا۔ اس لئے درِ وزہ سے پہلے عورت کو عمدہ کھجوریں کھلائیں۔ دورانِ درد منہ میں گٹھلی کے بغیر کھجور رکھیں اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی ماں کو کھجور کھلائیں۔ بچے کو بھی شہد یا کھجور کے لعاب کی گٹھلی دیں۔
- (مزید امراض کے لئے فارما کو پیادیکھیں)

## 14.10 چھوہارہ سے علاج

- چھوہارہ کو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پسندیدہ غذا ہونے کا شرف حاصل ہے۔ صحت کے لئے اس کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔
- 1- یہ دل کی کمزوری کو دُور کرتا ہے، دورانِ خون کے عمل کو بڑھاتا ہے، اعصاب کو قوت دیتا ہے۔
- 2- لقوہ، فالج اور جسم کے سوجانے کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔
- 3- دائمی قبض کو دُور کرتا ہے، ہاضمے کے عمل کو بہتر کرتا ہے۔
- 4- علاج کے لئے 5 چھوہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ صبح پانی اور چھوہارے کھالیں۔ جن مریضوں کا ہاضمہ خراب، پیٹ میں رتھ اور ڈھیلا پاخانہ آتا ہے انہیں 5 چھوہارے کے ساتھ ایک چمچ دار چینی کا پوڈر کھلائیں بہت فائدہ ہوگا۔
- 5- جوڑوں کی درد، سوجن اور تھکاوٹ دُور کرنے کے لئے 5 چھوہارے، ایک چمچ سونٹھ پس ہوئی، ایک چمچ ادک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دودھ میں جوش دیں دو تین اُبالوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دودھ پی لیں اور چھان کھالیں۔ اس سے روزانہ ناشتہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔

6۔ اگر گردے کمزور ہو جائیں، پیشاب بار بار تنگ کرے تو 7 عدد چھوہارے، 9 عدد مغز بادام، 1 تولہ تل دودھ میں جوش دیکر چند ہفتے استعمال کریں۔

اللہ تعالیٰ کے فضل سے گردوں کا درد دور ہو جائے گا، اعصابی کمزوری دور ہو جائے گی اور خواجواہ کی گرمی سردی لگنا بھی بند ہو جائے گی۔

## 14.11 بیماریوں کی روک تھام کے لئے کلونجی کے حیرت انگیز طبی فوائد

پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے کہ کلونجی میں اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لئے شفاء رکھی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”کلونجی میں موت کے سوا جملہ امراض کے لئے شفاء ہے۔“

حضرت عائشہ صدیقہ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ”یہ کالا دانہ (کلونجی) ہر بیماری کا علاج ہے مگر موت کا۔“

محمد بن عبدالرحمان بن ابوبکر نے بیمار کو بتایا کہ: ”بیماری میں کلونجی کھایا کرو۔ اس کے پانچ یا سات دانے پیسوا کر اور زیتون کے تیل میں ملا کر بیمار کے ناک میں ٹپکاؤ یا ویسے کھلاؤ۔“ (بخاری شریف)

کلونجی بیماریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتی ہے۔ اس لئے تھوڑی مقدار میں بچوں، بوڑھوں، سبھی کو کلونجی کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کلونجی کے ساتھ شہد پسند فرماتے۔ اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

- 1۔ جسم کے کسی حصہ میں گلٹیاں ہوں دور کرتی ہے۔ کینسر کو روکتی ہے۔
- 2۔ اس کا تیل سر کو لگائیں تو گرتے بال گرناڑک جائیں گے۔ گنج پر لگائیں تو ہال اگنا شروع ہو جائیں گے۔



- 3- شوگر اور پتھری میں مفید ہے۔
  - 4- سرکہ اور کلوئنجی کو ملا کر کھایا جائے تو بواسیر کے سے جھڑ جاتے ہیں۔
  - 5- دل کی بیماری کو دور کرتی ہے۔
  - 6- اعصابی نظام کے عمل کو تیز کرتی ہے۔
- (نوٹ) اصل نسخہ جات کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔

## 14.12 جو سے علاج

حفظانِ صحت کے لئے جو (Barley) انسان کو اللہ تعالیٰ کا تحفہ ہے۔ دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔

1- جو کا پانی اگر شہد کے ساتھ شربت کی شکل میں پیا جائے تو پیشاب میں خون و پیپ کے مریضوں کی تکلیف انشاء اللہ پندرہ دن میں ختم ہو جاتی ہے۔ پتھری نکالنے میں بھی فائدہ مند ہے۔

2- پرانی قبض کو دور کرنے کے لئے جو کا دلیا انشاء اللہ فائدہ مند ہوگا۔

جو کے ستوا گر ناشتہ میں لئے جائیں تو دل کی بیماریوں اور پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے۔

3- جو کے ستو، شہد اور زیتون کا مرکب مزیدار میٹھا بھی ہے اور اچھی صحت کے لئے گارنٹی بھی، اسے دسترخوان کا حصہ بنائیں۔

## 14.13 آبِ جو۔ آبِ حیات

آبِ جو کو اگر آبِ حیات کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ بڑھاپے کے اثرات کو روکتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ کینسر کی گلیٹیوں کو توڑتا ہے۔ ذیابیطس کو کنٹرول رکھتا ہے۔ معدہ اور انتڑیوں کے فعل کو ٹھیک رکھتا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ مثانہ، کڈنی اور پتہ کی پتھری کو نکالتا ہے۔ گردوں کے

افعال کو بہتر کرتا ہے۔ نظام تنفس کے لئے مفید ہے۔ ڈپریشن، پریشانوں اور ذہنی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ صحت کے لئے جنرل ٹانک ہے اور ہر طرح کے وٹامن کا نعم البدل ہے۔ اس کے بے شمار فوائد کے پیش نظر چاہیے کہ گھر میں پکا کر رکھا جائے اور تمام افراد صبح شام اس کو پانی کی جگہ پئیں۔

## ☆ آبِ جو بنانے کا طریقہ

ایک گلوہ دھو کر 6 لیٹر پانی میں رات بھر بھگو دیں۔ صبح ہلکی آگ پر جوش دیں۔ جب پانی تین لیٹر رہ جائے اُتار کر گرم گرم چھان لیں۔ آبِ جو تیار ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر ایک پیالی لیمن جوس ملا دیں اور بوتلوں میں بند کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ صبح شام نہار منہ اور عصر کی نماز کے بعد پئیں۔ اگر حسبِ ذائقہ شہد ملا لیں تو ہر طرح کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہوگا۔

آبِ جو نکالنے کے بعد جو بچ جائیں انہیں ناشتے کے طور پر کھائیں۔ پیٹ کی بیماریوں کے لئے خصوصاً قبض میں بہت مفید ہیں۔

## 14.14 جو کے ستو۔ اچھی صحت کا ٹانک

جو کے ستودل، دماغ اور پیٹ کی ہر بیماری کے لئے فائدہ مند ہیں۔

- 1- معدہ اور آنتوں کو طاقتور بناتے ہیں۔
- 2- دستوں کو دور کرتے ہیں۔
- 3- جو کے ستو اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملا لیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ ڈپریشن دور کرنے کے لئے بھی یہ ایک اچھا علاج ہے۔
- 4- پُرانے نزلہ، زکام، گلے کی خراش، بار بار بلغم خارج کرنا اور گرم خشک کھانسی دور کرنے کی خاصیت رکھی ہے۔
- 5- اگر کوئی جگہ جل جائے تو جلے ہوئے مقام پر جو کا آٹا اور انڈے کی سفیدی ملا کر لپ کریں تسکین ہو جائے گی۔



دل کی بیماریوں کے علاج کے لئے ایک چھٹانک منقہ، ایک چھٹانک لسوڑیاں، ایک چھٹانک ملٹھی، 2 کلو پانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس پانی کو چھان کر آدھا چھٹانک خشخاش، آدھا کلو ہو کے ستو اور آدھا کلو شکر ڈال کر آگ پر پکا کر حلوہ بنالیں۔ فریج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔

## 14.15 کوارگندل (Aloevera) سے علاج

کوارگندل ایک عام پودا ہے جو پاکستان میں تقریباً ہر جگہ ملتا ہے۔ لوگ اس کو گھروں میں گملوں میں زیبائش کے لئے لگاتے ہیں۔ اس کا تنا نہیں ہوتا بلکہ تنا پتے ہوتے ہیں جو گودے سے بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان لمبے مخروطی پتوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں۔

کوارگندل کا فعال جزو گلائیکوسائیڈز کا مجموعہ ہوتا ہے جسے ایلو ویرا (Aloe Vera) کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں بہت سے حیاتین مثلاً بیٹا پروٹین۔ فولک ایسڈ، وٹامن سی۔ وٹامن بی 1، بی 2، بی 3، بی 6 اور وٹامن ای پائے جاتے ہیں جو اس کی معجزانہ تاثیر کی وجہ ہیں۔ اس پودے کے گودے میں درجنوں معدنی اجزاء کیلشیم، کاپر، آئرن، پوٹاشیم، سوڈیم وغیرہ (امائنو ایسڈ، لائیسین، ویلین، لیوسین، سیرین، سسٹین وغیرہ) شکریات (گلوکوز، سیلوز، گیلٹوز، مینوز) اور خامرے (اکسپریزوامسی لوز، لائی پیز وغیرہ) پائے جاتے ہیں۔ اس کے تندرستی کے لئے بے شمار فوائد ہیں۔

1۔ کوارگندل جراثیم کش خصوصیات کی وجہ سے کاسمیک، صابن اور لوشن وغیرہ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ گودا سے چہرہ پر مالش کرنے سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔

بالوں میں شیمو کرنے سے بال چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں

2- کوار گندل کا استعمال غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی میں مدد دیتا ہے۔

3- یہ اندرونی زخموں، کیڑوں کے کاٹے اور نباتاتی زہروں سے محفوظ رکھنے میں مفید ہے۔

4- کوار گندل جگر کو تحریک دیتا ہے اور یرقان، جگر، تلی کے بڑھ جانے کی حالت میں بھی مؤثر ہے۔

5- کوار گندل کھانسی، نزلہ اور زکام وغیرہ میں بھی مفید ہے۔ اس کے لئے کوار گندل کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی کے ساتھ ابالیں اور اس کا قہوہ پیا جائے۔

6- کوار گندل کمر درد اور جوڑوں کے درد کا شافی علاج ہے۔

7- کوار گندل قبض کشا اور مقوی معدہ ہے۔ جوس کی صورت میں پی لیں۔

8- کوار گندل میں پیٹ کے کیڑے مارنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔

9- کوار گندل جلد کے بہت سے امراض مثلاً چنبل، اگزیم، سرکی خشکی، جلد کا پھٹنا، داغ دھبے وغیرہ کے لئے مفید ہے۔

10- اس کا استعمال مسوڑھوں، حلق کے عوارض، قونج، بواسیر، ذیابیطس، گردے اور مثانے کی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

## ☆ کوار گندل سے علاج کے لئے استعمال کا طریقہ

1- اطباء اور جدید طبی ماہرین کا اس بات پر اتفاق ہے کہ جراثیم کش اجزاء کی بدولت اگر جل

جانے والی جگہ یا جلد کی خارش پر کوار گندل لگایا جائے تو آبلہ نہیں پڑتا اور اس طرح جلد

کی خارش کو بھی دور کرتا ہے۔ چہرے کے کیل مہاسوں پر روزانہ چند مفتوں تک اس کا

گودا نکال کر لگایا جائے تو کچھ عرصہ میں کیل، مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ

خوبصورت اور جلد صاف، شفاف ہو جاتی ہے۔ گودا لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ کوار گندل



کے پودے سے ایک ہاتھ لیں، اسے دبا کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر لگا کر آدھا گھنٹہ بعد منہ دھولیں۔ خواتین زچگی کے بعد پیٹ پر پڑ جانے والے نشانوں پر اس گودے کا لپ کریں، کچھ عرصہ میں نشانات ختم ہو جائیں گے۔

2۔ چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے ہفتے میں دو بار کوار گندل کے رس میں تھوڑا سا روغن زیتون اور روغن بادام ملا کر لپ کریں اور دو گھنٹے بعد چہرہ دھولیں۔ مستقل کچھ عرصہ تک یہ عمل کریں، جلد صاف، شفاف اور چمک دار ہو جائے گی۔ غسل سے آدھا گھنٹہ قبل کوار گندل کا رس بالوں میں لگائیں تو اس سے خشکی اور سر کی جلد پر ہو جانے والے دانے ختم ہو جاتے ہیں۔ کوار گندل سے بال گھنے، مضبوط اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

3۔ اگر کوئی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو کوار گندل کے پتے کو کاٹ کر اس کے گودے کو متاثرہ حصے پر لگایا جائے تو زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے، جلد سوزش سے محفوظ رہتی ہے اور زخم بھی نہیں ہوتا۔

4۔ ہاتھوں کے کھر درے پن اور سختی کو دور کرنے اور ملائم و خوبصورت بنانے کے لئے یہ طریقہ آزمائیں۔ آدھا کپ گندم کا چوکر لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ کوار گندل کا عرق شامل کر کے بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں اور اس آمیزے کا تین منٹ تک ہاتھوں پر مساج کریں، پھر صبح اٹھ کر ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں تو بہتر ہے، کیوں کہ مساج کے بعد آپ پانی میں ہاتھ نہیں ڈال سکتے۔ چند روز میں آپ کے ہاتھ ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

5۔ کوار گندل نظر کو طاقتور بنانے میں بھی بے انتہا مفید ہے۔ اس کے لئے کوار گندل کے پودے کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے چھیل لیں اور اس کا چھلکا اُتار کر ایک بڑے چمچ کے برابر گودا نکال لیں اور اسے نکل لیں، چبانے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ روزانہ صبح، شام خالی پیٹ تو اتارنے سے دو مہینے تک استعمال کریں۔

6- کوار گندل کے گودے کا سکھایا ہوا ست ایلو (Aloe) کی شکل میں صدیوں سے مستعمل اور بیشتر قدیم یونانی مرکبات کا جزو ہے۔ مصر کی فرعونی تہذیب کے دور میں ایلو لاشوں کو محفوظ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جلدی امراض، ناسور، معدے کی خرابی، دانت کے درد، بال جھڑنے یا سر کی خشکی، جوڑوں اور پٹھوں کی بیماریاں خاص طور پر سوجن اور سوزش کے علاج میں ایلو نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

7- درد دور کرنے میں کوار گندل کس حد تک کام کرتا ہے اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ تاریخ سے ثابت ہوتا ہے کہ سکندر اعظم اپنے فوجیوں کے درد اور زخموں کا علاج کوار گندل پودے کے رس کے ذریعے سے کرتا تھا۔ دسویں صدی میں اس کو مغرب میں باقاعدہ طور پر درد کش اور مقدس پودا قرار دیا گیا تھا جب کہ اس کے استعمال کی تاریخ اس سے زیادہ پرانی ہے۔

8- کوار گندل کے مشروبات قوت مدافعت میں بے انتہا اضافہ کرتے ہیں۔ ان کا استعمال ہیپاٹائٹس بی، سی اور دیگر متعدی بیماریوں سے بچاؤ میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ جگر کی تقویت اور دیگر امراض جگر میں سائنسی طور پر کوار گندل کے مشروبات کو بے ضرر توانائی بخش مشروبات بھی کہا جاسکتا ہے۔

کوار گندل کا مشروب گھر میں بھی تیار کیا جاسکتا ہے اور مندرجہ بالا تمام فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ کوار گندل کا مشروب بنانے کی ترکیب درج ذیل ہے۔

سیب 1 عدد، ایک کپ انناس کی قاشیں، کوار گندل کا گودا ایک بڑا چمچ، برف کے چند ٹکڑے، چینی حسب ذائقہ۔

سیب چھیل کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اب سیب سمیت تمام اشیاء بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ لیچے مزیدار مشروب تیار ہے، خود بھی پئیں اور مہمانوں کو بھی پیش کریں۔ اسی طرح مختلف موسمی پھلوں، سبزیوں، پودینے اور ادراک وغیرہ



کے ساتھ بلینڈ کر کے مزید ذائقے دار مشروب تیار کئے جاسکتے ہیں۔

9۔ کوارگندل کا مشروب پابندی سے پینے سے اجابت با فراغت ہونے لگتی ہے اور الحمیات کو جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جب کہ اس کے ساتھ ساتھ غیر موافق بیکٹیریا اور خمیر میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ کوارگندل کے مشروب کا استعمال سینے کی جلن اور دیگر قسم کے ہاضمے کی خرابیوں کو کم کرنے میں معاون ہے اور اس میں یہ صلاحیت بھی ہے کہ یہ قدرتی طور پر ایک تریاق یعنی زہر مار کی حیثیت رکھتا ہے۔

10۔ فابرو بلاسٹ ایسا خلیہ ہے جو بافتوں کے ریشوں کے لئے بنیادی عنصر بہم پہنچاتا ہے اور ان کی ساخت کے لئے ریشہ بناتا ہے۔ فابرو بلاسٹ معمولی آتش زدگی، زخم، چوٹ، رگڑ اور جلد کی خراش دور کرنے میں مفید ہے۔ کوارگندل فابرو بلاسٹ کی کارکردگی کو زیادہ تیز کرتا ہے اور کوئی بھی معمولی خراش سے لیکر بڑے زخم تک کو تیزی سے مندمل کر دیتا ہے۔

نوٹ:- کوارگندل کے مزید فوائد کے لئے فارما کو پیما ملاحظہ فرمائیے۔

## 14.16 میتھی سے علاج

میتھی ایک عمدہ سبزی ہے۔ جس کے پتے پکائے جاتے ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”تم میتھی استعمال کیا کرو اگر میری امت جانتی ہوتی کہ اس میں کیا فائدہ ہے تو یہ سونے کے عوض خریدی جاتی۔“

قاسم بن عبدالرحمنؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ:-

## ”میتھی سے شفاء حاصل کرو“۔

- 1- میتھی کے نمکیات پیشاب آور ہیں۔ اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو تھلیوں کی سوزش پر سکون آور اثرات رکھتے ہیں۔
- 2- میتھی گردوں کی سوزش کم کرتی ہے اور جب گردوں کی سوزش میں پیشاب کم آتا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اس میں گردوں کی بیماری کا شافی علاج ہے۔
- 3- میتھی کا بطور سبزی استعمال خون میں سے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں میں کمی واقع ہو جائے گی۔
- 4- گھریلو دوائی کے طور پر میتھی کے بیج پیس کر رکھیں۔ حلق اور سینے کی خشکی اور خشک کھانسی دور کرنے میں فائدہ مند ہے۔

## 14.17 اسبغول اور پیٹ کی بیماریاں

غلط طرز زندگی، غیر مناسب خوراک، فاسٹ فوڈ، جنک فوڈ کے ساتھ جلد بازی کی زندگی نے انسانی نظام ہاضمہ کو بھی بہت نقصان پہنچایا ہے۔ پیٹ کی جملہ بیماریوں سے بچنے کے لئے اسبغول کا استعمال بہت فائدہ مند ہے خصوصاً اسبغول کی افادیت انتڑیوں میں فضلات کے طور پر ثابت شدہ ہے۔ اس کا استعمال قبض دور کرتا ہے۔ معدہ میں اگر السر ہو تو بھی اس میں شافی علاج ہے۔

- 1- صبح شام ایک بڑا چمچ اسبغول، ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں اچھی طرح کس کر کے پی لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ نظام ہضم ٹھیک رہے گا۔ نظام خون اور نظام منہ کو بھی فائدہ ہوگا۔

- 2- بیماری سے بحالی  
اسبغول کا چمکا آپ کو کے ساتھ لیں تو عمومی صحت کے لئے بہترین ہے۔ بیماری کے



بعد اس کا استعمال کمزوری کو دور کر کے آدمی کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔

### 3۔ اسبغول اور دمہ کی بیماری

قدیم اطباء نے دمہ کے علاج میں اسبغول کی بھی بڑی تعریف کی ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسبغول کی تھوڑی مقدار صبح صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ ماہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جاتا رہتا ہے۔

### 4۔ ڈرائی فروٹ اور دل کی بیماریوں کا علاج

☆ ڈرائی فروٹ میں اخروٹ کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے۔ اسی طرح مونگ پھلی دل کی بیماریوں کو روکنے میں کارگر ثابت ہوئی ہے۔

☆ مشروم کا استعمال بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے کے لئے مفید ہے۔

☆ دل کی طاقت کے لئے ڈرائی فروٹ کے ساتھ گرین ٹی سادہ یا شہد ڈال کر بھی مفید ہے۔

## 14.18 انجیر، صحت کے لئے قدرت کا تحفہ

1۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں انجیروں سے بھرا ہوا ایک تھال تحفہ میں آیا۔ انہوں نے لوگوں سے کہا کہ اسے کھاؤ اور پھر فرمایا:-

”اگر یہ کھا جائے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ وہ یہی ہے۔ بلاشبہ یہ جنت کا میوہ ہے اسے کھاؤ کہ یہ بواسیر کو ختم کر دیتا ہے اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔“

2۔ بواسیر اور جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے صبح کی نماز اور عصر کی نماز کے بعد پانچ

عدد تازہ، خشک انجیر کو پانی میں بھگونے کے بعد کھائیں۔

3- اطباء نے انجیر کو زہروں کا تریاق بھی قرار دیا ہے۔

4- یہ گردہ، مثانہ اور پتہ کی پتھریوں کو حل کر کے نکال دیتی ہے۔

5- انجیر سانس کی نالیوں، حلق سینہ سے گھٹن کو بھی دُور کرتی ہے۔ اعصاب کو مضبوط کرتی ہے۔

6- انجیر آدمی کے سپرم کی تعداد اور طاقت کو زیادہ کرتی ہے۔ اگر مرد کی کمزوری کی وجہ سے

اولاد نہ ہو تو روزانہ سات عدد انجیر متواتر کھانا اس کا علاج ہے۔

## 14.19 انار بحیثیت ایک دوا

انار ایک نہایت مزیدار پھل ہے جو صحت کے لئے اتنا مفید ہے کہ مثل مشہور ہے ”ایک انار سو بیمار“ جملہ بیماریوں اور بیماری کے بعد صحت کی بحالی کے لئے بہت مفید ہے۔ خصوصاً بواسیر اور انتڑیوں کی امراض میں فائدہ مند ہے۔

1- بواسیر کے مریضوں کو انار کا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ ریاح دور ہوتی ہے اور طبیعت میں سکون آ جاتا ہے۔

2- جب بواسیر کا خون جاری ہونے سے پاخانہ کی جگہ پر درد محسوس ہو یا مسوں کے پھولنے کی وجہ سے بیٹھنا اٹھنا اور چلنا پھرنا دو بھر ہو جائے تو انار کے چھلکوں کو خوب اُبال کر رکھیں۔ اس گاڑھے سے آب دست کرنے سے آنا فائز تسکین ہو جاتی ہے۔

3- بچوں میں عموماً اور بعض اوقات بڑوں میں بھی مقعد کے قریب کانچ باہر نکل آتی ہے جس سے چلنے، پھرنے میں دقت ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں انار کا چھلکا پیس کر دی اور چند روز میں شامل کر کے چند روز صبح شام لگانے سے صحت ہو جاتی ہے۔

4- پُرانے رسنے والے زخموں پر انار کے چھلکے جلا کر آٹھ حصہ مکھن میں ملا کر چند روز لگاتے رہنے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

5- انار کے چھلکوں کی راکھ ایک حصہ، ہلدی آدھا حصہ، زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں۔ پُرانے زخموں کو ٹھیک کرنے کے لئے انشاء اللہ بہت فائدہ مند ہے۔



6۔ انار کا چھلکا اور میتھی کے بیجوں کا جو شائدہ شہد میں ملا کر پینے سے انشاء اللہ بواسیر سے نجات حاصل ہو جائے گی۔

## 14.20 گاجر۔ اکسیر صحت

گاجر صحت کے لئے اللہ تعالیٰ کا غریب آدمی کے لئے تحفہ ہے۔ خاص طور پر نظر کو کمزور ہونے سے بچاتی ہے، قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے اور بہت سی بیماریوں کے لئے اس میں علاج ہے۔ گاجر کا سالن، گاجر کی کھیر بھی فائدہ مند ہیں لیکن صاف ستھری میٹھی گاجر کا کچا کھانا سب سے زیادہ مفید ہے۔

1۔ آنکھوں کی خشکی (Xerophthalmia)، کالا موتیا اور سفید موچے کے خلاف اور آنکھ کی پتلی (Retina) کو صحت مند رکھنے اور بڑھاپے میں آنکھوں کی کمزوری سے بچنے کے لئے بھی گاجر کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ اس لئے موسم میں زیادہ سے زیادہ کچی گاجریں کھائیں یا گاجر کا جوس پیئیں۔

2۔ یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔ گاجر کا جوس بنا لیں اور صبح شام تازہ جوس پیئیں، یرقان دور ہو جائے گا۔

3۔ اگر یونہی گاجر کا جوس پیتے رہیں تو صحت کے لئے جنرل ٹانک ہے۔ اعصابی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں سے بچے رہیں گے اور عمر بھر صحت بہت اچھی رہے گی۔ بچوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ لیمن کا جوس ملا لیں تو افادیت مزید بڑھ جائے گی۔

## 14.21 ادراک بطور علاج

معدہ اور پیٹ کو صاف رکھنے کی ایک قدرتی دوائی ہے۔ اس کے استعمال سے پیٹ ہلکا اور معدہ میں رُک جیسی گیس خارج ہو جاتی ہے۔ جوڑوں کا درد اور پیٹ کی چربی دور کرنے کے لئے ادراک کا جوس یا اس کا مربہ سال کے بارہ مہینوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

1- ایک گلاس جوس کے لئے 100 گرام ادرک صاف کر کے ٹکڑے بنا کر جو سر میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر لیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پی لیں اور آدھا مغرب کی نماز سے پہلے پی لیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پی لیں۔ پیٹ ہلکا پھلکا ہو جائے گا۔ کھانا ہضم ہوگا اور انتڑیوں میں رتخ اور رتخ کی وجہ سے درد ختم ہو جائے گی۔

## 2- ادرک کا مربہ

ادرک کا مربہ بنانے کے لئے ایک کلو ادرک کو صاف کر لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن دھوپ میں رکھیں۔ اگلے دن اُس میں ڈیڑھ کلو شہد ملا کر ہلکی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو بوتلوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس مربہ کی روزانہ 50 گرام خوراک ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد، بڑے ہوئے پیٹ اور منہ سے پانی آتے رہنے کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔

3- اگر دماغ بوجھل ہو، کنپٹی جکڑی ہوئی ہو، ناک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ ادرک کا مربہ، ایک عدد چائے کا چمچ سونف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر اُبال کر پی لیں۔ زکام بند ہو جائے گا، دماغ کھل جائے گا، انتڑیوں کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

## 14.22 اُسی سے علاج

اُسی خالص طور پر سردی کے موسم میں بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے بہت عمدہ خوراک ہے۔ علاج کے طور پر ایک چھوٹا چمچ اُسی کے بیج موٹے موٹے کوٹ کر شہد کے ساتھ ملا لیں اور دو تین روز تک روزانہ صبح شام کھائیں۔



1- جوڑوں کی دردوں کو دور کرتی ہے۔ دل کو طاقت دیتی اور خون پیدا کرتی ہے۔

2- بلغم کی پیدائش کو روکتی ہے۔ بند نزلہ زکام، بلغمی کھانسی میں مفید ہے۔

3- کینسر کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔

4- اسی کے لڈو

کوئی ہوئی 1 کلو اسی، آدھا کلو چھوہارے، آدھا کلو سونف، 100 گرام بڑی الائچی کے دانے، 1 کلو گندم کا موٹا آٹا، چوتھائی کلو، سن فلاور کوکنگ آئل، 1 کلو گڑ یا شکر سب کو ملا کر آدھا لیٹر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور چمچ سے ہلاتے جائیں۔ جب رنگ بھورا ہو جائے اور قوام اس قابل ہو کہ لڈو بنائے جاسکیں تو اُتار کر آدھ، آدھ چھٹانک کے لڈو بنا کر رکھ لیں۔ یہ لڈو صبح ناشتے کے ساتھ دودھ یا چائے کے ساتھ کھائیں۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے، پرانی بلغمی کھانسی، دمہ دور کرتا ہے، پیٹ کو گیس سے محفوظ رکھتا ہے، دل کو مضبوط کرتا ہے اور کینسر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

5- برص کا علاج

اسی کو سرکہ میں پیس کر برص کے مقام پر لیپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ انشاء اللہ برص دور ہو جائے گا۔

6- گردے کی پتھری

ایک چمچ اسی کے بیج، آدھا لیٹر پانی میں جوش دیکر پی لیں۔ چند مہینوں میں گردہ کی پتھری نکل جائے گی (انشاء اللہ)۔

14.23 اخروٹ سے علاج

1- اخروٹ کی شکل دماغ سے ملتی جلتی ہے۔ اس میں تین درجن سے زائد اجزاء ہیں جو مختلف قسم کی دماغی کمزریوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہیں۔ رعشہ، یادداشت کی

کنزوری، پرکنسن (Parkinson's Disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔

2- 100 گرام مغز اخروٹ پیس کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بطور جیم گندم کی روٹی کے ساتھ ناشتے میں استعمال کریں۔ اس سے دماغی طاقت اور عمومی قوت مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ قبض سے بچے رہیں گے۔ گردوں اور مٹانے کے فعل کی طاقت میں اضافہ ہوگا۔ بار بار پیشاب آنے والوں کے لئے خصوصاً فائدہ مند ہے۔

3- شہد اور اخروٹ کا یہ مرکب ذہنی، اعصابی اور دل کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔

## 14.24 انڈا اور علاج

1- کنزور معدہ اور دست آنے والے مریضوں کو انڈے کی کچی سفیدی دن میں دو، تین دفعہ دیں آرام آجائے گا۔

2- کنزور جسم والے گرم گرم دودھ میں دیسی مرغی جو قدرتی خوراک پر پلتی ہے اس کا کچا انڈا پھینٹ لیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر ناشتے میں لیں۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت آئے گی۔ ڈپریشن کی مرض میں بھی نفع بخش ہے۔

3- بیماری کے بعد بحالی صحت کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

## 14.25 باتھوکا ساگ اور علاج

باتھو ایک قدرتی ساگ ہے۔ جس میں اللہ تعالیٰ نے بے شمار بیماریوں کا علاج رکھا ہے۔

1- یہ خون صاف کرنے اور قبض دور کرنے والی دوائی بھی ہے۔

2- کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

3- جسم کے کسی حصہ میں خون جمع ہو اور اس حصہ پر درم ہو تو باتھوکا ساگ وہاں لگا کر باندھ دیں درم دور ہو جائے گا۔



- 4- اگر تالو پک جائے یا سوچ جائے تو باتھوکا ساگ گوشت میں پکا کر کھلائیں۔ اس کے علاوہ آدھا چھٹا تک باتھو لیکر ایک گلاس پانی میں جوش دیکر چھان لیں اور اس سے غرارے کریں۔ پکے ہوئے گلے اور برانی کھانسی میں فائدہ مند ہوگا۔
- 5- باتھوکا تھوہ دن میں دو، تین دفعہ پیئیں۔ جمی ہوئی بلغم خارج ہو جائے گی۔
- 6- اگر جگر بڑھ جائے تو تھوکا دلیہ اور باتھوکا ساگ برابر مقدار میں صبح شام کھلائیں۔ جگر چند روز میں انشاء اللہ درست کام کرنے لگ جائے گا۔
- 7- معدہ مٹھولا ہوا اور بھوک کم لگتی ہو اور غذاء دیر تک معدہ میں انکی رہے 1/4 حصہ باتھوکا ساگ آدھا کلو پانی میں ڈال کر دو، تین دفعہ ابالیں اور اس پانی کو چھان کر ہر روز صبح ناشتے سے پہلے پیئیں۔ معدہ ہلکا، قبض دور اور بھوک کھل جائے گی۔
- 8- اگر آب پیو اور آب باتھو ملا کر پیئیں تو اکسیر ہے۔
- 9- اگر گردوں کے فعل کی خرابی سے پیشاب میں کمی ہو اور آنکھیں سوچ جائیں تو ہر صبح باتھو کوٹ کر چٹنی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہوگا۔

## 14.26 تیل اور علاج

- 1- مٹانہ کی کمزوری اور بار بار پیشاب آنے والے مریضوں کو صبح شام تیلوں کے لڈو کھلائیں۔
- 2- سفید تیل، منقہ، ناریل اور شہد چاروں 100,100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور دس، دس گرام کے لڈو بنالیں۔ ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لڈو کھلائیں۔ بار بار پیشاب آنا کم ہو جائے گا اور وہ بچے جو رات کو بستر پر پیشاب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ سردیوں میں بدن کی دردیں، بار بار پیشاب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔ یہ لڈو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔

## 14.27 چولائی کا ساگ اور علاج

- 1- سانپ کے کانے کو چند روز چولائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔
- 2- چولائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کانے کے اوپر لگائیں آرام ہوگا۔
- 3- چولائی کے پتے اور نیم کے پتے پیس کر جس طرف سے نکسیر جاری ہو اُس طرف کی کنپٹی پر لپک کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
- 4- جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہے۔ چولائی کا ساگ متواتر کھانے سے فائدہ ہو جائے گا۔

## 14.28 جنگلی کبوتر اور علاج

- 1- جنگلی کبوتر کا شوربہ لقوہ اور فالج کے مریضوں کے لئے شافی علاج ہے۔ جنگلی کبوتر کا گوشت بھی ایسے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔
- 2- دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لقوہ اور فالج کے مریضوں کی غذاء بالکل بند کر دی جائے۔ جنگلی کبوتر کے گوشت کا شوربہ تین، چار مرتبہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔
- 3- جوڑوں کے درد، اعصابی درد اور بدن سُن ہو جانے والے مریضوں کو جنگلی کبوتر استعمال کروایا جائے۔ چند ہفتوں کے اندر فائدہ ہو جائے گا۔

## 14.29 بکری کے دودھ سے علاج

- 1- بکری کا دودھ ماں کے دودھ کا نعم البدل ہے۔ اس میں اللہ تعالیٰ نے قوت مدافعت (Immune System) کو بڑھانے کی تاثیر رکھی ہے۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ مریض کے جسم میں بیماری کے خلاف دوست بکٹیریا پیدا کرتا ہے جو خطرناک جراثیموں سے مقابلہ کر کے متعدی بیماریوں کو روکتے ہیں۔



2- کمزور ہڈیوں کو مضبوط کرنے، حاملہ خواتین اور حمل کے لئے فائدہ مند ہے۔ جسم میں فولاد پیدا کرتا ہے۔

3- اعصابی بیماریاں خاص طور پر پرکنسن (Parkinson) اور رعشہ کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سیلینیم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔

### 14.30 امل تاس (Cassia) سے علاج

امل تاس ایک خوبصورت بڑے بڑے پتوں والا درخت ہے، جس کی طب میں اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کو پیلے رنگ کے بڑے بڑے پھول لگتے ہیں اور اس کا پھل کالے رنگ کی لمبی پھلیاں ہیں جن کے اندر گودا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کی جڑوں، پتوں، پھول اور پھل سب میں کئی بیماریوں کا علاج رکھا ہے جن میں سے چند ایک کا مندرجہ ذیل میں ذکر کیا جا رہا ہے۔

☆ امل تاس کا گودا 50 گرام ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگو کر رکھیں، صبح یہ پانی 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض کھل جائے گی۔

☆ چھوٹے بچوں کے لئے جن کو سخت پانی آتی ہے یا پیٹ میں گیس رہتی ہے، امل تاس کا گودا سرسوں کے تیل میں ڈال کر بچے کی ناف کے ارد گرد مالش کریں۔ پیٹ کھل جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔

☆ ٹھنڈ کی وجہ سے ہاتھ پاؤں سوج جائیں تو امل تاس کے پتوں کا پیسٹ بنا کر مالش کریں۔

☆ جوڑوں کی دردوں میں سو جے ہوئے حصوں پر امل تاس کے پتوں کے پیسٹ سے مالش کریں، فائدہ ہوگا۔

☆ بعض بیماریوں میں منہ کا مزا خراب ہو جاتا ہے یا مزے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر افیون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔ علاج کے لئے 25 گرام امل

تاس کا گودا 2 گلاس گرم دودھ میں ملا کر کچھ دیر رکھیں اور اس سے ٹکلیاں کریں۔ چند دنوں میں منہ کا مزاج بحال ہو جائے گا۔

☆ جسم کے اندر کسی آرٹریز کے پھٹنے سے خون نکلے۔ خاص طور پر معدہ میں آلسر پھٹنے سے یا دماغ کی شریان سے، تو اہل تاس کے گودے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار پینا چاہیے۔ ہر طرح کے ہیمرج میں فائدہ مند پایا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی نفع بخش ہے۔

☆ زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سانس نہ ہو تو ریشہ نکالنے کے لئے اہل تاس کی جڑ کو جلا کر اُس کا دھواں ناک اور منہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں۔ ناک اور بند آرٹریز سے ریشہ نکلنا شروع ہو جائے گا۔ اگر اس کی وجہ سے سردرد اور بخار ہے تو اُس سے بھی فائدہ ہوگا۔

### 14.31 لیموں سے علاج

لیموں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے لئے تحفہ ہے۔ ہر طرح کے کینسر کو روکتا ہے، خصوصاً خواتین کی چھاتیوں کے کینسر کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔ لیموں کیمو تھراپی کا قدرتی نعم البدل بھی ہے۔ اس لئے لیموں کی سبکجبین نمکین یا میٹھی کا استعمال عام ہونا چاہیے۔ اسی نوع میں مالٹا، کینو اور گریپ فروٹ وغیرہ بھی فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں لیکن لیموں کا جواب نہیں۔

### 14.32 سہانجنہ سے علاج

سہانجنہ صحت کے لئے معجزہ ہے۔ اس کے پتے، چھال، لکڑی، پھول، فروٹ، جڑ سبھی قدرتی تمام دوا منز، منرل، امینو ایسڈ وغیرہ سے مالا مال ہیں۔ ہر طرح کی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ ہر طرح کے جوڑوں کے درد، کینسر اور پیٹ کی بیماریوں کو ختم کرتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔



## علاج بالغذاء کے لئے کچھ سنریات اور اناج کی خصوصیات

1۔ بھوکا دلیہ	ہر طرح کے وٹامن B کا خزانہ ہے۔ اس کے علاوہ کیلشیم، آئرن کی کمی پوری کرتا ہے۔
2۔ براؤن چاول	پالش کرنے سے چاول میں موجود معدنیات اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ غیر پالش شدہ (براؤن رائس) چاول میں میگنیشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔
3۔ اُگتی گندم	ایک پلیٹ میں روٹی کی تہہ بچھائیں۔ اوپر گندم بکھیر دیں۔ دو دن کے بعد گندم اُگنے لگی گی۔ اس گندم میں ہر طرح کی وٹامن اور منرل پیدا ہو جاتے ہیں۔ بطور سلاؤ کھائیں۔ زندگی بخش ہے۔ جوڑوں کی دردوں میں بھی فائدہ مند ہے۔
4۔ چھلکا دار ماش اور مسور کی دال	قبض کو دور کرتی ہے۔ دل کو مضبوط کرتی ہے۔ پروٹین کا منبع ہے۔ منرل کا خزانہ ہے۔
5۔ موچک پھلی	خطرناک کو لیسٹرول کو کم کرتی ہے۔ پروٹین کا خزانہ ہے۔
6۔ اخروٹ	اس میں اومیگا 3 ایسڈ پایا جاتا ہے۔ یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ پارکینسن (Parkinson's) کی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ مینگانیز کا خزانہ ہے۔ دل میں سے چربی کو نکالتا ہے۔
7۔ بادام	وٹامن ای کا خزانہ ہے۔ دل کی چربی کو دور کرتا ہے۔ یادداشت بڑھاتا ہے۔
8۔ اسی کے بیج	اومیگا 3 کا بہترین ذریعہ ہے۔ دل کی بیماریوں، اعصابی کمزوری، شوگر کی بیماری اور ہڈیوں کی کمزوری کو روکتی ہے۔ کینسر کا بھی اس میں علاج ہے۔

9- سب	قبض کو دور کرتا ہے۔ اس کا جوس گردے کی پتھری کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔
10- خوبانی	اس میں وٹامن A پایا جاتا ہے۔ کینسر کا علاج، دل کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔
11- تربوز	قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ پھپھڑوں کے فعل کو تیز کرتا ہے۔ آنکھوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ کڈنی کو طاقت دیتا ہے۔
12- انجیر	وٹامن B-6 کا خزانہ ہے۔ اس میں پوٹاشیم بھی ہے۔ بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے میں مددگار ہے۔ قبض کو توڑتی ہے۔
13- پیپٹا	وٹامن C، وٹامن A اور وٹامن E کا بہترین ذریعہ ہے۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں میں اکسیر ہے۔
14- پائن اپل	ہاضمہ کے نظام، جوڑوں کی دردوں اور سوجن کا علاج ہے۔ اس میں تھایامین جو کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کی بیماری کے لئے مفید ہے۔
15- لیمن	قدرت کا تحفہ ہے۔ آئرن، وٹامن C سے بھرپور ہے۔ کینسر کے لئے بہت مفید ہے۔ کیمو تھراپی کا نعم البدل ہے۔
16- ٹماٹر	لائسوپائن (Lycopine) وٹامن A اور C سے بھرپور ہے۔ کینسر میں بھی فائدہ مند ہے۔ دل کو مضبوط کرتا ہے۔ خون کو صاف رکھتا ہے اور گردش کو تیز کرتا ہے۔
17- گاجر	وٹامن A سے بھرپور آنکھوں کی طاقت کا باعث ہے۔ دل اور دماغ کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھوں کی طاقت کے لئے خصوصی طور پر فائدہ مند ہے۔



18۔ کیلا	کینسر کور وکٹا ہے۔ وٹامن C اور وٹامن K سے بھرپور ہے۔ نظام تنفس کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں کو سکون دیتا ہے۔
19۔ ادرک	سوجن، جوڑوں اور انتڑیوں کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہے۔ کھانسی کو دور کرتا ہے۔
20۔ بروکلی	قدرت کا تحفہ ہے۔ وٹامن C اور وٹامن A اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہے۔ بریسٹ کینسر کا علاج ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔
21۔ بند گوبھی	کینسر کور وکٹ ہے۔ پیٹ کی کئی بیماریوں کا علاج ہے۔
22۔ پالک	قدرت کا تحفہ ہے۔ کیلشیم، لوہا، پوٹاشیم، میگنیشیم کا خزانہ ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔
23۔ میٹھا آلو	وٹامن A اور C، مینگانیز، کاپر سے بھرپور ہے۔ طاقت کا خزانہ ہے۔ جیسا کہ میٹھے آلو کی شکل پنکریاز سے ملتی جلتی ہے شوگر کی بیماری کور وکٹا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔



## علاج بذریعہ پھل اور سبزیات

ذیل میں حفظانِ صحت اور علاج بالغذاء کے لئے پھلوں اور سبزیوں کا چارٹ دیا جا رہا ہے۔ اس میں ایک طرف بیماریوں کے نام ہیں اور دوسری طرف اُن کے بالمقابل وہ پھل اور سبزیات ہیں جنہیں بطور معاون دوائی کے ساتھ ساتھ استعمال کرنے سے جلدی آرام آئے گا۔

نام بیماری	معاون پھل اور سبزیات
1۔ دل کو مضبوط کرنے کے لئے	سیب، کیلا، گریپ فروٹ، انگور، لیموں، مالٹا، ناشپاتی، آڑو، سڑاہری، تربوز، چیریز، گاجر، چھندر، بلویریز، برڈکلی، پھول گو بھی، بند گو بھی، پیاز، لہسن، ٹماٹر، چاول، مونگ پھلی، اُلسی، زیتون کا تیل، گرین ٹی، مچھلی، اخروٹ۔
2۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے	خوبانی، کیلا، لیموں، تربوز، چھندر، برڈکلی، انجیر، لہسن، میتھی، شہد۔
3۔ کلیسٹرول کو کم کرنے کے لئے	آڑو، تربوز، چھندر، پیاز، ٹماٹر، انجیر، گندم، دہی، بینز، ہوکا دلیہ، اخروٹ، لہسن، پیاز، دھنیا۔
4۔ کینسر سے لڑنے کے لئے	خوبانی، انگور، آم، مالٹا، ناشپاتی، چیریز، گاجر، چھندر، بلویریز، بند گو بھی، ٹماٹر، آلو، چاول، لال مرچ، بینز، ہوکا دلیہ، زیتون کا تیل، گرین ٹی، مچھلی، اخروٹ، ایلو ویرا، شہد، لہسن۔
5۔ آئی سائٹ کو ٹھیک رکھنے کے لئے	خوبانی، گاجر، آلو، زیتون، شہد، کھجور، انجیر۔
6۔ نسیان سے بچنے کے لئے	خوبانی، آم، اخروٹ، ڈرائی فروٹ، شہد، کھجور، بادام اور کالی مرچ۔



7۔ بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے	خوبانی، آڑو، چیریز، کھجور، دودھ اور دیگر پھل۔
8۔ نظام ہضم کو ٹھیک رکھنے کے لئے	ناشپاتی، پائن اپل، لال مرچ، شہد، گندم، دہی، اُسی، ادرک، لہسن، میتھی، پودینہ، ٹکسی، پیتا، انجیر۔
9۔ دستوں کو روکنے کے لئے	سیب، لہسن، پودینہ، ٹکسی، پیتا، کچا کیلا۔
10۔ ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لئے	کیلا، پائن اپل، چقندر، بروکلی، گوبھی، آلو، دہی، کھجور، دودھ۔
11۔ قبض سے بچنے کے لئے	سیب، ناشپاتی، آڑو، بلویریز، بینز، ہو کا دلہا، پیتا، انجیر، زیتون کا تیل، ایلو ویرا، اسبغول۔
12۔ کھانسی کو دور کرنے کے لئے	کیلا، شہتوت، ادرک، لہسن۔
13۔ دماغی سرکس سے بچنے کے لئے	گندم، گرین ٹی، انجیر، اُسی، چاول، لہسن، شہد۔
14۔ جلد کو صاف رکھنے کے لئے	لیموں، پائن اپل، پھول گوبھی، زیتون کا تیل، پانی، شہد، ایلو ویرا۔
15۔ جگر کی بیماری کو روکنے کے لئے	شہد، لہسن، پودینہ، ٹکسی، انجیر۔
16۔ وزن کو کم کرنے کے لئے	گریپ فروٹ، گاجر، چقندر، انجیر، گرین ٹی۔
17۔ بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لئے	بلویریز، بینز، زیتون کا تیل، ٹکسی، اُسی، میتھی دانہ، ایلو ویرا۔
18۔ یادداشت بڑھانے کے لئے	آڑو، بلویریز، اخروٹ، شہد، اُسی، بادام۔
19۔ پائلز (ہواسیر) سے بچنے کے لئے	بند گوبھی، پھول گوبھی، بینز، لہسن، شہد، ہلدی، انجیر۔
20۔ زہروں کے اثرات کو دور کرنے کے لئے	پیاز، لہسن، شہد، ہلدی، ایلو ویرا، کھجور، زیتون کا تیل۔
21۔ زخموں کے علاج کے لئے	شہد، ہلدی، لہسن، ادرک، زیتون کا تیل۔

22۔ جراثیم سے حفاظت کے لئے	لبسن، گرین ٹی، شہد، ہلدی، زیتون کے پتے۔
23۔ موڈ کو بہتر کرنے کے لئے	اخروٹ، آلو، شہد، کھجور، کیلا۔
24۔ نظام تنفس اور پھیپھڑوں کی صحت کے لئے	انگور، انجیر، زیتون، کھجور۔
25۔ خواتین کی مخصوص بیماریاں	ایوکاڈو (Avocado)، ایک پلازمہ، ناشپاتی۔





# کچھ عام پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے نسخہ جات

ذیل میں عام طور پر پائی جانے والی بیماریوں کے علاج کے لئے غذاء اور جڑی بوٹیوں پر مبنی نسخہ جات دیئے جا رہے ہیں۔

یہ نسخہ جات اسلامی طبیعوں، فطری طریقوں (Nature Therapy) کے معالجین اور علاج بال غذا کے ماہرین اور ذاتی تجربات پر مبنی ہیں۔ مزید بیماریوں کے علاج کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔ جہاں 220 سے زائد نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔

یاد رکھیں کہ علاج ایک سبب ہے جبکہ شفاء اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے جو مسبب الاسباب ہے۔ اس لئے مریض اور اس کے لواحقین کو چاہیے کہ مریض کی صحت کے لئے اللہ تعالیٰ سے مسلسل دعا کرتے رہیں۔ مریض بھی اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کی معافی مانگتا رہے تاکہ بیماری اُس کے حق میں رحمت ثابت ہو۔ خصوصاً لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ ، اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَیْهِ رٰجِعُوْنَ ، کا بعد از درود و سلام ذکر کرتے رہیں۔ دیگر مسنون دعائیں بھی پڑھی جائیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ دعا کی قبولیت کی شرط حلال کا رزق ہے۔ اسلئے اگر اس میں کوئی کوتاہی رہ گئی تو معافی مانگیں اور آئندہ کے لئے حلال ہی کھانے کا عزم کریں۔ مت بھولئے کہ اللہ تعالیٰ کسی پر ظلم نہیں کرتا ہے۔ اپنے اوپر مصائب کے ہم خود ہی ذمہ دار ہیں۔

بخار بذات خود کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی اور خطرناک بیماری کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے بخار ہو تو فوری توجہ کریں کہ کس وجہ سے ہے؟ مثلاً زکام، گلے کی خرابی، کان میں پیپ، پیٹ کی خرابی، یا جسم میں کسی جگہ پر زخم کی وجہ سے ہے؟ اس طرح کی ظاہری وجوہات کے تجزیہ کے بعد بھی اگر پتہ نہ چلے تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

بہر حال بخار ایک طرح سے جسم کی آگ ہے جو بیماری کے خلاف اس کا رد عمل ہے۔ بذات خود یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے تنبیہ ہے کہ خبردار ہو جاؤ کوئی خطرناک بات ہے۔ اگر توجہ نہ دی جائے تو بعد میں قوتِ مدافعت کمزور ہونے کی وجہ سے کئی ایک بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بخار کو پانی سے ٹھنڈا کرنے کے لئے فرمایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ:-

”بخار کا علاج پانی سے کرو بخار کی حالت میں نہانے سے افاقہ ہوگا“۔ (بخاری شریف)

آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا مزید ارشاد ہے کہ:-

”بخار دوزخ کی بھاپ ہے اس کو پانی سے بجھاؤ“۔  
(بخاری شریف)

آج کل میڈیکل سائنس بھی یہی تعلیم دیتی ہے کہ بچوں کو جب زیادہ بخار (102°F سے زیادہ) ہو جائے تو انہیں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کر دو۔ 103°F سے زیادہ ہو تو تھوڑی دیر کے لئے ٹب میں ڈال دو۔ بخار کا زیادہ دیر رہنا خطرناک ہے۔ اس لئے اسکے اسباب کی طرف فوری توجہ دینا چاہیے۔



ملیر یا بخار موسمی بخار ہے جو چھروں کے موسم میں زیادہ ہوتا ہے۔ چھر کاٹنے وقت اپنے جسم سے آدمی کے جسم میں ملیر یا کے جراثیم منتقل کر دیتا ہے۔ اگر قوت مدافعت کم ہے تو ان جراثیموں کی تعداد بڑھنے لگتی ہے اور پھر اس کے مضر اثرات کی وجہ سے ملیر یا بخار ہو جاتا ہے۔ ملیر یا بخار چڑھتے وقت سردی کا احساس ہوتا ہے اور جسم ٹوٹتا ہے۔

اس بخار کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ یہ متواتر نہیں ہوتا بلکہ کم یا زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ بعض دفعہ اتر جاتا ہے اور پھر چڑھ جاتا ہے۔

احتیاطی تدابیر میں اول یہ ہے کہ قوت مدافعت کو مضبوط بنایا جائے تاکہ ملیر یا کے جراثیم پنپنے نہ پائیں۔ دوسرا یہ ہے کہ چھروں سے بچا جائے۔ اس کے لئے کڑوی سرسوں کا تیل کا فور کے پوڈر کے ساتھ ملا کر جسم کے ان حصوں پر مل لیا جائے جو عام طور پر ننگے ہوتے ہیں تو چھروں سے نہیں کاٹے گا۔ اس کے علاوہ بھی بازار میں کئی طرح کے تیل اور کریمیں ملتی ہیں جن سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

تیسرا یہ کہ چھردانی کا استعمال کیا جائے یا جس کمرے میں سوئیں وہاں چھر کو مار دیا جائے۔ گھر کے دروازے بند رکھے جائیں اور شام کے وقت گھاس والی جگہوں پر مثلاً لان، باغات وغیرہ میں نہ جائیں۔ ان احتیاطوں کے باوجود اگر بخار ہو جاتا ہے تو ڈاکٹری ہدایت کے مطابق علاج کروائیں۔

ڈینگلی ملیر یا بخار ایک خاص طرح کے چھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ ڈینگلی چھر سورج نکلنے وقت اور سورج غروب ہوتے وقت زیادہ مستعد ہوتا ہے اس لئے ان اوقات کے دوران درختوں سے دور رہیں، لان میں نہ جائیں، پانی کے جوہروں سے دور رہیں۔ اس کا شکار بھی وہی

لوگ ہوتے ہیں جن میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ گھر میں مختلف جگہوں پر کاغذ رکھیں اس سے یہ پتھر بھاگ جاتا ہے۔

ڈینگی بخار سب سے زیادہ بچوں کے لئے خطرناک ہے۔ ڈینگی بخار کی علامات یہ ہیں کہ بچوں کے جسم پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں جب کہ جوانوں کے جسم میں شدید درد، آنکھوں میں درد، جوڑوں میں درد اور جسم پر سرخ دھبے نظر آتے ہیں۔ بخار ہونے کے بعد خون میں پلیٹ لٹ (Platelets) گرنے لگتے ہیں، جگر بڑھنے لگتا ہے اور قلو جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بخار 104-105 ڈگری تک چلا جاتا ہے

ذیل میں علاج تجویز کیا جاتا ہے تاکہ ڈینگی بخار سے بچے بھی رہیں اور اگر ہو جائے تو جلدی صحت یاب ہو جائیں۔

### ☆ احتیاطیں تدابیر

- 1- اپنے لان میں لیمن گراس کے پودے لگائیں۔ ان سے نہ صرف ڈینگی پتھر وہاں نہیں آئے گا بلکہ لیمن گراس کا قہوہ ڈینگی وائرس کے خلاف موثر ثابت ہو چکا ہے۔
- 2- گھر کے لان میں پیتے کے پودے لگائیں۔ اس کے پتوں میں اللہ تعالیٰ نے ڈینگی وائرس کا علاج رکھا ہے۔
- 3- پیتا کے دو تازہ پتے یا ان کا رس پینے سے ڈینگی بخار سے بچے رہیں گے اور اگر بخار ہو جاتا ہے تو خون میں گرتے ہوئے پلیٹ لٹ (Platelets) بحال ہو جائیں گے۔
- 4- ڈینگی بخار کے موسم میں صبح شام شہد پانی اور لیمن ملا شربت کا ایک گلاس پیئیں۔ اس سے قوت مدافعت بڑھے گی۔ خصوصاً شہد کے چھتے سے شہد سمیت چھوٹے چھوٹے پیس کاٹ لیں اور صبح، دوپہر شام رس چوس لیں اور موم کو منہ میں جو نگم کی طرح چباتے رہیں۔



5۔ ٹلسی (نیاز بو) کے پودے ڈینگلی پتھر کو بھگاتے ہیں۔ ٹلسی کے پتوں کی چٹنی بخار میں مفید ہے۔

## ☆ ڈینگلی بخار کا علاج

- 1۔ کالی مرچ، کلونجی، چوراسیہ، اجوائن اور پودینہ، ٹلسی (نیاز بو) دس، دس گرام لیکر پیس لیں اور دن میں ایک ایک گرام کا قہوہ بنا کر تین، چار مرتبہ پیتے رہیں۔
  - 2۔ خوراک میں چاول، مونگ کی دال کی کھجڑی، شلجم، چقندر، گاجر، بند گوبھی اور کرلا کا استعمال بڑھادیں۔ فروٹ میں انار، بنگترہ، مسمی، انگور کھائیں۔ کھانے کے ساتھ سرکہ اور پیاز کا استعمال بڑھائیں۔
  - 3۔ مریض کو چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی، جوس، سوپ اور دودھ پیئے۔
  - 4۔ پیتا اور ٹلسی (نیاز بو) کے پتوں کو بلینڈر میں پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے شہد ڈال کر دن میں دو، تین مرتبہ لیں۔
  - 5۔ دردوں کے علاج کے لئے پیراسیٹامول لے سکتے ہیں۔
- یہ مرض قابل علاج ہے۔ اوپر دی گئی احتیاطوں سے انشاء اللہ ایک ہفتہ کے اندر اندر آدمی نارمل ہو جائے گا لیکن اگر مرض کا علاج نہ کیا جائے تو مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لئے عوام کو خوف و ہراس کا شکار ہونے کی بجائے ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور اگر مرض بگڑنے کا احتمال ہو تو ہسپتال میں داخل ہو جائیں۔

## 15.2 شوگر یعنی ذیابیطس کی مرض

آج کل شوگر کی بیماری بہت بڑھتی جا رہی ہے۔ شوگر کی بیماری کی پہچان یہ ہے آدمی جلدی تھک جاتا ہے، زیادہ پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب آتا ہے۔ اگر زخم وغیرہ آجائے تو زخم بڑی

دیر بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔ جب شوگر زیادہ ہو جائے تو آنکھیں، دل، کڈنی، جگر ایک ایک کر کے فیل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور دانت گرنے لگتے ہیں۔ اس لئے شوگر کو بیماریوں کی ماں کہا گیا ہے۔ اگر اسے کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ موت تک لیجاتی ہے۔

ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری غیر متناسب غذا کھانے، ذہنی تناؤ، پریشانیوں اور تفکرات سے ہوتی ہے۔ یہ وراثتی بھی ہے۔ عموماً موٹے، سُست رو لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ بازاری کھانے جنک فوڈ اور مصنوعی مشروب، جوس بھی اس کی وجہ ہیں۔ اچھی صحت میں انسانی خون میں شوگر کی مقدار قدرتی سطح پر برقرار رہتی ہے۔ انٹریوں سے گلوکوز جلدی جذب ہونے کی حالت میں پنکریاز (Pancreas) کا مادہ انسولین کے لیول کو برقرار رکھتا ہے لیکن ذیابیطس یعنی شوگر کی بیماری میں یہ تناسب ختم ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

شوگر جب ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ ہو تو اُس کے نتیجہ میں گردوں کا فیل ہو جانا، دل کی بیماریوں کا حملہ اور جگر کا خراب ہو جانا قدرتی امر ہوگا۔ اس لئے اپنے خون میں شوگر کا ہر چھ مہینے بعد ٹسٹ کرواتے رہیں اور ابتداء ہی میں مندرجہ ذیل پر عمل کرنے سے اس سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ نارمل بلڈ شوگر 70 سے 110 اور کھانے کے بعد 120 سے 160 ملی لیٹر ہونی چاہیے۔ شوگر کی وجہ جیسے ہم اوپر کہہ چکے ہیں غلط لائف سٹائل، غلط خوراک، ذہنی پریشانیاں اور حساس طبیعت ہے۔ اس کے علاوہ ورثے میں بھی شوگر ملتی ہے۔ ان کے مقابلہ میں وہ لوگ جن کی سوچ مثبت ہے، خود بھی خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی خوش رکھتے ہیں، اور کھانے پینے میں لائف سٹائل نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سُنّت کے مطابق ہے، سُست رو نہیں، خوب سیر اور ایکسرسائز کرتے ہیں، ماشاء اللہ وہ اس بیماری سے بچے رہتے ہیں۔

حفظانِ صحت کے سلسلے میں شوگر کے علاج کے لئے بہت سی باتیں تو وہی ہیں جنہیں ہم قبض کے سلسلہ میں بیان کر چکے ہیں۔ زیادہ فابیر اور کم جیل والی خوراک کھائی جائے۔ پروٹین جن میں مرغی اور مچھلی کا گوشت ہے اُسے بڑھا دیا جائے۔ کاربوہائیڈریٹ والی خوراک مثلاً آلو،



چاول، میدہ، مٹھائی، شکر وغیرہ کم سے کم کھائی جائے اور خواخوہ کی پریشانیوں سے بچا جائے۔

☆ شوگر کے مریضوں کے لئے پرہیز

☆ شوگر سے بچنے کے لئے ہر طرح کی مٹھائی، فرائی چیزیں اور جلدی ہضم ہونے والی خوراکوں مثلاً آلو، چاول وغیرہ سے بچنا ضروری ہے۔ چینی، شکر اور نمک کا استعمال کم سے کم کر دیا جائے۔ زیادہ میٹھے پھل مثلاً آم بھی نہ کھائے جائیں۔

☆ سگریٹ نوشی سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

☆ غصہ، حسد اور غیبت سے بچیں۔

☆ سبزیات میں کرلیہ، میتھی، بھنڈی، کدو خصوصاً زیادہ کھائے جائیں۔ دہی، فروٹ کا استعمال بڑھائیں لیکن بسیار خوری کبھی نہ کریں۔

☆ ہر قسم کی دوائیاں کم سے کم کر دیں۔ کوئی بھی انگریزی دوائی نقصان سے خالی نہیں۔

☆ خوش رہیں اور دوسروں کو خوش رکھیں۔ پریشانی شوگر کو بڑھا دیتی ہے۔ خاص طور پر سونے سے پہلے پریشان کن خیالات دماغ سے نکال دیں۔

☆ شوگر کے مریضوں کے لئے بہتر یہ ہوگا کہ کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں پھر کچھ دیر گھر کے کام کاج اور سیر کریں اور عشاء کی نماز پڑھنے کے بعد اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتے ہوئے سو جائیں۔ کوشش کریں کہ تہجد کی نماز کے لئے اٹھیں اور صبح اشراق کی نماز کے بعد کچھ دیر آرام کریں۔

☆ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ تازہ وضو کے ساتھ لمبے سجدوں والی نماز شوگر کے مریضوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔

☆ شوگر سے بچاؤ کے لئے احتیاطیں

☆ زود ہضم نشاستہ دار خوراک مثلاً آلو، چینی، گڑ، میدے والی چیزیں، بیکری کی چیزیں،

نشاستہ والی خوراک سے پرہیز کریں۔ شوگر کے مریض کو ریشہ دار، دیر سے ہضم ہونے والی، کم نشاستہ والی خوراک سبزیاں، فروٹ وغیرہ فائدہ مند ہیں۔ اس لئے سبزیوں کا استعمال بڑھائیں اور پروٹین زیادہ کھائیں۔ انڈا، مرغی، مچھلی، دالیں مفید ہوں گی۔

☆ ریشہ دار خوراک مثلاً اُن چھنا گندم کا آٹا چار حصے، جو کا آٹا ایک حصہ اور چوکرا ایک حصہ مکس کر کے اپنے لئے علیحدہ آٹا بنالیں۔ یہ آٹا دل کی بیماریوں میں بھی فائدہ ہے۔ کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔

☆ کلونجی 100 گرام، گوند کترہ 100 گرام، جو 400 گرام، پانی 6 لیٹر۔ سب کو ہلکی آگ پر پکائیں۔ حتیٰ کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر پانی کو ہٹ لیں اور فریج میں محفوظ کر لیں۔ دن میں تین مرتبہ آدھا آدھا گلاس پیئیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے ذیابیطس میں نمایاں کمی ہو جائے گی پھر خوراک چوتھائی گلاس دن میں دو بار کر لیں۔ انشاء اللہ چند مہینوں کے استعمال سے شوگر ختم ہو جائے گی۔

☆ رات کا کھانا عشاء کی نماز سے پہلے کھائیں۔ بھرے پیٹ سونے سے رات کو شوگر بڑھتی ہے۔ صبح ناشتہ بھی جلدی کریں تاکہ بہت کم بھی نہ ہو جائے۔

☆ علاج کے لئے گوار کے بیج کا پوڈر سالن میں چھڑک لیں یا ایک چمچ کھانے کے ساتھ پانی سے کھائیں۔ گوار کے استعمال سے انتڑیاں گلوکوز کم جذب کرتی ہیں۔ جس سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔

☆ کریلے کا سالن، کریلے کا چار یا خشک کریلوں کا پوڈر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ شوگر کا لیول نیچے رہے گا۔

☆ فروٹ میں جامن، فالہ اور لچھی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ موسم کے مطابق خوب کھائیں۔

☆ شکری فالہ کی اندرونی چھال جسے گابھایا اتر چھال بھی کہتے ہیں۔ چار پانچ تولے لے



کر کچل دیں اور پانی میں رات بھر بھگو کر سویرے اُٹھ کر پانی نتھار کر پئیں۔ انشاء اللہ  
ذیابیطس کا شافی علاج ہے۔

☆ جامن کی خشک گٹھلیاں اور فالسہ کی چھال ہم وزن لیکر پیس لیں اور صبح، شام 5 گرام  
پانی کے ساتھ کھائیں۔ کافی فائدہ ہوگا۔

☆ ذیابیطس کے مریضوں کو کالے چنوں کے استعمال سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے  
لئے 100 گرام کالے چنے تین پیالی پانی میں بھگو کر اتنا جوش دیں کہ پانی ایک پیالی  
رہ جائے پھر یہ پانی اور چنے نہار منہ چالیس دن تک کھائیں۔ ذیابیطس کے خاتمے  
کے لئے بہت معاون نسخہ ہے۔

☆ رات کو 2 چھوٹے چمچ میتھی دانہ ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ ہر صبح نہار منہ نماز سے  
پہلے پی لیں۔ اُس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ ٹکسی کے پتوں کو نگل لیں۔  
انشاء اللہ شوگر سے نجات پالیں گے۔

☆ ہلدی، جنگلی کریلے کا سفوف، کالی مرچ کا سفوف ہم وزن لیکر صبح سویرے اور رات کو  
سونے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ شوگر کے مرض میں کارگر نسخہ ہے۔  
☆ 50 گرام گرٹا، جو ایک کھاردار جھاڑی ہے، جسے بیر نما پھل لگتا ہے اور اسلام آباد کے  
پہاڑی علاقے میں عام پائی جاتی ہے، کی جڑیں پانی میں بھگو کر رکھیں۔ رات کھانے  
کے بعد انہیں تقریباً پانچ سے دس منٹ تک اُبالیں اور قہوہ کی طرح پئیں۔ انشاء اللہ شوگر  
کم ہو جائے گی۔ یہ عام صحت کے لئے بھی زبردست ٹانک ہے۔

مندرجہ بالا نسخوں میں دو، تین ایک ساتھ بھی شروع کر سکتے ہیں، فائدہ ہوگا لیکن چینی،  
چاول، آلو، میدہ، تلی ہوئی چیزیں اور مٹھائیوں سے پرہیز شرط ہے۔ دوران علاج اکثر مندرجہ ذیل  
دعا پڑھتے رہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ  
وَ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَ اجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا  
نَّصِیْرًا ۝

## شوگر کے لئے آزمودہ نسخہ

- 1- کھڑ 50 گرام
- 2- گڑوں 50 گرام
- 3- بھڑے 50 گرام
- 4- اجوائن 50 گرام
- 5- ہریڑ 50 گرام
- 6- کلونجی 50 گرام
- 7- گڑ مار بوٹی 50 گرام
- 8- نیم کے پتے 50 گرام
- 9- چھانسی 50 گرام

درج بالا تمام اشیاء کسی پنسار ستور سے خرید فرما کر ان کو صاف کرنے کے بعد خشک کر لیں پھر گرائینڈر یا کسی دوسرے طریقے سے پیس لیں اور اس کے تیار کردہ سفوف کو محفوظ کر لیں۔ رات کو کسی چینی کی پیالی یا شیشے کے گلاس میں ایک ٹیبل سپون (کھانے کا چمچ) سفوف پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ صبح سویرے اس پانی کو نہار منہ پی لیں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں شوگر ختم ہو جائے گی۔  
نوٹ:- مزید نسخوں کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔

## 15.3 دل کی بیماریوں کا علاج

اس میکانیکی دور میں لوگوں کی زندگیوں میں آرام ختم ہو گیا ہے۔ چیزوں میں مقابلہ کی دوڑ لگی ہوئی ہے۔ ذہنی دباؤ اور پریشانی عام ہے۔ دین کی قدریں ختم ہو رہی ہیں۔ اخلاقیات برائے نام ہیں۔ حلال حرام کی تمیز نہیں کرتے۔ ان کے ساتھ فاسٹ فوڈ ہے پھر سگریٹ، چائے، کافی خوب چلتی ہے اور گوشت کا استعمال بہت ہو گیا ہے۔ ان سب نے مل کر آدمی کو بہت تھکا دیا ہے جس کی وجہ سے دل کی بیماریاں عام ہو گئی ہیں۔ علاج کے لئے دوائیاں بہت مہنگی ہیں اور ان کے دوسرے اعضاء پر اثرات بھی اچھے نہیں پڑتے۔

دل کا دورہ دل کی شریانوں کے تنگ ہو جانے سے ہوتا ہے۔ ان تنگ رگوں سے ضرورت کے مطابق خون کی مقدار نہیں گزر سکتی۔ خون کی مقدار کی کمی کی وجہ سے ”انجامینا“ کی



تکلیف ہو جاتی ہے جو دل میں درد پیدا کرتی ہے۔ جب ان شریانوں میں خون کا بہاؤ بالکل رُک جائے تو دل کا متاثرہ حصہ بالکل ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جسے ہارٹ اٹیک یا دل کا دورہ کہتے ہیں۔ دل کا دورہ شروع ہوتے ہی سینے میں درد یا دباؤ محسوس ہوتا ہے جو گردن، کندھے یا بازو کی طرف پھیل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس کی تکلیف، چکر، متلی اور پسینہ آنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے دورے سے دل زخمی ہو جاتا ہے۔

## 15.4 دل کا روحانی علاج

دل کی بڑھتی ہوئی بیماری کی بڑی وجہ معاشرہ میں جلد بازی (Hurry) اور پریشانی (Worry) کا ذکر پہلے بھی ہو چکا ہے۔ ان سے بچنے کا صحیح علاج یہ ہے کہ زندگی رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہ حسنہ کے مطابق گزاری جائے، خوراک میں بھی انہی کو ماڈل بنایا جائے اور حرام اور مکروہات سے بچا جائے۔ انشاء اللہ ان احتیاطوں کے ساتھ انسان اس بیماری سے بچا رہے گا۔ اگر بیمار ہے تو بفضل حق تعالیٰ جلد صحت مند ہو جائے گا۔ نماز کی صحیح ادائیگی دل کے دورے کو روکتی ہے اور دورے کے امکانات بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ نماز کی ورزشیں دل کے دورہ سے بچاؤ کے لئے انتہائی مفید ہیں۔ اگر آپ نماز میں مندرجہ ذیل احادیث پر عمل کریں تو آپ دل کے دورہ سے مکمل نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ نماز دل کے زخم مندمل کرنے اور نئی شریانیں پیدا کرنے میں انتہائی کارگر ہے۔ دل کی تنگی نوافل کی تعداد بڑھانے سے دور کی جاسکتی ہے۔ نماز بلد پر بشر کو مناسب سطح پر رکھنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نماز کا عمل شکر (شوگر) اور غیر ضروری چربی ختم کر کے مکمل سکون، راحت اور فرحت بھی عطا کرتا ہے۔ لیکن اوپر کہا گیا ہے کہ یہ سب کچھ اسی صورت میں حاصل ہوتا ہے جب آپ وقت کی پابندی کے ساتھ صحیح نماز کی ادائیگی کریں۔

اس سلسلہ میں روحانی علاج کی تفصیل پہلے دی چکی ہیں۔ (حوالہ روحانی فارما کوپیا باب 8، صفحہ 131) ان میں دُرود شریف، قرآن پاک کی تلاوت خصوصاً سورۃ یسین اور دیگر اذکار

بڑے اہم اثرات کے حامل ہیں۔ سب سے زیادہ اثرات نماز کے ہیں بشرطیکہ یہ سنت کے مطابق ہو۔ اس کی تفصیل دی جا چکی ہیں۔ تفصیل کے لئے آپ صفحہ نمبر 136 دیکھیں۔

## ☆ دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے اضافی احتیاطیں

- 1- دل کی بیماریوں اور دماغ کی سرک اور جگر میں چربی روکنے کے لئے کولیسٹرول 150 سے آگے نہیں بڑھنا چاہیے۔ اس کا علاج بالغذائیں ممکن ہے۔ جیسا پہلے کہا گیا ہے کھی والی چیزیں، مٹھائیاں اور تلی ہوئی چیزیں اور ریڈی میڈ (Ready made) خوراک چھوڑ دیں تو کولیسٹرول نیچے آنا شروع ہو جائے گا۔
- 2- علاج کے طور پر کھانا کم کھائیں اور کھانے سے پہلے دو، تین گلاس پانی پیئیں اور کھانے کے بعد گرین ٹی ضرور لیں۔ عام چائے (کم دودھ والی) بھی کولیسٹرول کم کرنے کے لئے اور شریانوں کو کھولنے میں فائدہ مند ہے۔
- 3- پوری احتیاط کریں کہ قبض نہ ہو، اس کے لئے ضروری پرہیز اس باب میں آگے چل کر تفصیل سے کی گئی ہے۔
- 4- خاص طور پر کوک اور پیسی کولا اور بازاری مشروبات استعمال نہ کریں۔ یہ مشروب جسم کی تمام جملہ بیماریوں کی بھی وجہ بن سکتے ہیں۔ خصوصاً ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں، دانتوں کے لئے نقصان دہ ہیں اور انتڑیوں میں زخم کرتے ہیں۔ نظام ہاضمہ اور نظام خون کے لئے نقصان دہ ہیں۔ ان میں ایسے کیمیکل استعمال ہوتے ہیں جنہیں زیادہ لینے سے آدمی یوں بھی مر سکتا ہے۔
- 5- مندرجہ بالا احتیاطوں کے ساتھ ساتھ اسبغول 2 بڑے چمچ روزانہ صبح نہار منہ اور شام عصر کے وقت لیں۔ اس کے علاوہ صبح، شام کھانے کے ساتھ ایک ٹیبل سپون زیتون کا تیل کولیسٹرول کم کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔



## 15.5 کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو نارمل کرنے کے لئے نسخہ جات

### 1- دارچینی کا قہوہ

کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے دو ٹیبل سپون شہد، دو ٹی سپون دارچینی کا پوڈر دو گلاس پانی میں ملا کر اُبال لیں اور گرین ٹی کے طور پر کھانے کے بعد پیئیں۔ انٹریاں گھل جائیں گی اور کولیسٹرول سے نجات مل جائے گی۔

### 2- دل کی طاقت کے لئے چٹنی

مندرجہ ذیل چٹنی ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ بنانے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

1- کوٹا ہوا ادراک، ایک پیالی 2- کوٹا ہوا لہسن، ایک پیالی

3- کوٹا ہوا سیب (چھلکوں کے بغیر) ایک پیالی

4- کوٹی ہوئی کلونجی، چوتھائی پیالی 5- لیسن کارس، ایک پیالی

6- سیب کا سرکہ، ایک پیالی 7- دارچینی، چوتھائی پیالی

ان تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر بہت اچھی طرح مکس کریں اور مٹی کی ہنڈیا میں کم

آگ پر پکائیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ اُتار کر اس میں دو پیالی شہد ملا دیں۔ یہ آپ کی

جیم نما چٹنی تیار ہوگئی۔ صبح بران بریڈ ٹوسٹ یا اُن چھنے آٹے کی روٹی کے ساتھ اس کا ایک بڑا چمچ

کھالیں۔ دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے بعد آدھا بڑا چمچ اپنے استعمال میں لائیں۔

انشاء اللہ دل کی شریانیں گھل جائیں گی۔ بلڈ پریشر ٹھیک ہو جائے گا اور کولیسٹرول لیول بھی کم ہوتا

جائے گا۔ انشاء اللہ تین چار مہینے استعمال کے بعد دل کی بیماری مکمل ٹھیک ہو جائے گی۔

اس چٹنی کا استعمال صحت مند لوگوں کے دل کی حفاظت کے لئے بھی فائدہ مند

ہے۔ اور جملہ مہلک بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ (انشاء اللہ)

### 3- ہائی کولیسترول اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج

1 چمچ لہسن کا جوس، 1 چمچ اورک کا جوس، 1 چمچ زیرہ پوڈر، 2 چمچ شہد چاروں کا مرکب بنالیں، ہلکی آنچ پر تین منٹ تک پکے دیں اور رات کو سونے سے پہلے ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں بلڈ پریشر نارمل ہو جائے گا اور ہائی کولیسترول کنٹرول ہو جائے گا۔

### 4- دل کے بائی پاس کے بغیر کھجور سے علاج

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابی حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کو دل کا عارضہ تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو سات دانے عجمہ کھجور اور ان کی گٹھلیوں کو پیس کر کھانے کا نہار منہ حکم فرمایا۔ وہ ٹھیک ہو گئے۔ ہمارے ملک میں کچھ معروف شخصیات جنہوں نے یہ نسخہ آزمایا تو آرام آ گیا اور پھر یہ بیماری کبھی نہ ہوئی۔

### 5- کولیسترول کو کم کرنے کا قہوہ

کولیسترول کو کم رکھنا دل کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پہلے بھی نسخہ جات دیئے جا چکے ہیں۔ مندرجہ ذیل نسخہ بھی انشاء اللہ بہت مفید رہے گا۔

خشک پودینہ 100 گرام اجوائن 100 گرام دار چینی 100 گرام  
بڑی الائچی 15 عدد لونگ (Clove) 15 عدد کالی مرچ 20 دانے  
ان ساری چیزوں کو اچھی طرح پیس (Grind) لیں اور اس کی 40 پڑیاں بنالیں۔ ہر روز ایک پڑی لیکر 3 گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں حتیٰ کہ 1 گلاس پانی رہ جائے۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو حسب ذائقہ شہد یا لیموں کا رس ڈال کر پی لیں۔ اس قہوہ کو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد میں پئیں۔ انشاء اللہ چالیس دن کے اندر اندر کولیسترول کا لیول نارمل ہو جائے گا۔



جب نارمل لیول پر کولیسٹرول آجائے تو روزانہ قہوہ چھوڑ دیں۔ ایک ہفتہ میں صرف ایک دن استعمال کر لیا۔

اس نسخہ کے استعمال کے دوران وہی، لسی کا استعمال بڑھا دیں۔ کھانا پکانے کے لئے سن فلاور، کینولہ آئل اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔ زیتون کا تیل (ورجن آئل) بران بریڈ کے ٹوسٹ پر لگا کر کھائیں۔

## 6۔ دل اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے جیم

لہسن ایک پاؤ، اورک ایک پاؤ، شہد ایک پاؤ، سرکہ (سیب) ایک پاؤ، کوئی ہوئی کلونجی ایک چھٹانک، سن فلاور کے کوئے ہوئے بیج ایک چھٹانک۔

ان سب کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور پھر ہلکی آگ پر رکھ کر مانند جیم (Jam) کے گاڑھا کر لیں۔ اس جیم کو صبح ناشتے میں روٹی کے ساتھ یا بریڈ کے ساتھ استعمال کریں۔ بلڈ پریشن نارمل ہو جائے گا، نقصان دہ کولیسٹرول کم ہو جائے گا، پیٹ کی تکلیف جاتی رہے گی۔

## 15.6 تسلیہ: ڈپریشن اور دل کی پریشانیوں کا علاج

غم و حزن اور دل کی پریشانیوں کو دور کرنے کے لئے سرکارِ دو جہان صلی اللہ علیہ وآلہ وسلمؐ کی روٹی، ستواور ہو کا دلیہ تجویز فرماتے اور اس کے فوائد میں دواہم باتیں ارشاد فرماتے کہ مریض کے دل سے یہ بوجھ اُتارتا ہے اور غم و فکر سے نجات دیتا ہے۔

اس کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلمؐ نے مریض کے لئے تسلیہ تجویز کیا جس میں ہو کو دودھ میں پکا کر اس میں شہد ملا کر مریض کو دن میں تین بار استعمال کرانے کی تاکید فرمائی۔ مُسلم اطباء کے مطابق بھی ہو کھانے سے قوت حاصل ہوتی ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کے علاوہ کھانسی اور حلق کی سوزش کے لئے بھی مفید ہے۔

## 7- تلمینہ بنانے کا طریقہ

علامہ ابن القیمؒ نے جو سے تلمینہ پکانے کا یہ نسخہ بتایا ہے: جو کے دلیہ کو لیکر اس سے پانچ گنا پانی اس میں ڈالا جائے پھر اتنا پکا یا جائے کہ پانی دودھیا ہو جائے اور اس کی مقدار میں کم از کم ایک چوتھائی کی کمی آجائے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس میں مناسب مقدار میں شہد ڈال لیں اور فریج میں رکھ دیں اور دن میں کئی مرتبہ پیئیں۔ یہ طبیعت کو ہشاش بشاش بناتا ہے۔ جسم میں کمزوری کے مقابلہ کے لئے غذا مہیا کرتا ہے۔ اگر اسے گرم گرم پیا جائے تو اس کا فوری اثر شروع ہو کر جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔

8- ڈپریشن کے علاج کے لئے انگریزی دوائیوں میں کیلشیم 2000 ملی گرام اور میکنیشیم 600 سے 1000 ملی گرام کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کا لینا بھی ضروری ہے۔ پالک کھانے سے آئرن کی کمی پوری ہو سکتی ہے۔ آئرن سے ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور پٹھوں کی دردیں کم ہو جائیں گی۔

ان کے ساتھ ساتھ فوڈ سپلیمنٹ جس میں پوٹاشیم 100 ملی گرام اور سیلینیم 100 مائیکرو گرام ہو روزانہ استعمال کریں۔ وٹامن B اور C 500 سے 10000 ملی گرام تک کھائی جاسکتی ہے۔

9- ڈپریشن کے مریضوں کو خوراک ان چھ گندم کے آٹے کی روٹی کے ساتھ سبز پتوں والی سبزیاں فائدہ مند ہیں۔ فروٹ میں کیلا، سیب، مالٹا، کینو، سنگترہ وغیرہ خوب کھائیں۔ آم کھانے سے بھی طبیعت کھلے گی۔

تازہ انجیر یا سوکھی انجیر بھی اس مرض میں فائدہ مند ہے۔ اخروٹ اور شہد کے کچھر سے طبیعت بحال ہوگی۔ کچی مگجریں یا پکائی ہوئی، کا استعمال قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور دل کی راحت اور یرمائی کی طاقت کا باعث ہیں۔



میٹھا کیلا خاص طور پر فائدہ مند ہے۔ دن میں صبح ناشتہ سے پہلے نہار منہ دو، تین کیلے اور عصر کی نماز سے پہلے یا بعد میں دو، تین کیلے کھائیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس میں پریشانیوں کا علاج رکھا ہے۔

نوٹ:- دل کے متعلقہ عارضوں کے لئے مزید نسخہ جات ضمیمہ ۱ فارما کوپیا میں دیکھیں۔ ہم نے بہت سے نسخے ایک ہی کام کے لئے دیئے ہیں۔ اس لئے کہ ہر مریض کی اپنی طبیعت ہوتی ہے۔ اس لئے جو آپ کو بہتر لگے اللہ تعالیٰ کے نام سے شروع کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ تمام نسخے غذائی ہیں اور مضر صحت کیمیکل سے پاک ہیں۔ اس لئے بخوشی استعمال کریں بلکہ انہیں اپنی روزانہ خوراک کا حصہ بنالیں۔

## 15.7 نظام ہاضمہ کی بیماریوں کے لئے نسخہ جات

- 1- قبض کو دور کرنے کے لئے دن میں کئی بار آڑو کا استعمال کریں۔ انشاء اللہ آفاقہ ہوگا۔
- 2- مثانہ پراسٹیٹ (Prostate) پیشاب کی بیماری کو دور کرنے کے لئے تربوز اور ٹماٹر فائدہ مند ہیں۔ خوب کھائیں مثانہ کا نظام ٹھیک ہو جائے گا۔
- 3- پیٹ کی چربی کو ختم کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں اور گرین ٹی کا استعمال بڑھائیں۔ لیمن کی سادہ گنجنین روزانہ دو تین دفعہ پیئیں۔
- 4- نظام ہضم کی صحت کے لئے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ سے مروی ہے کہ انار کو گودے سمیت کھایا کرو کیونکہ معدہ کی رطوبت خشک کرتا ہے۔ اس کی ترشی کا کھانا معدہ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے، صفرا اور پیاس کو دور کرتا ہے اور اعضاء کو تقویت دیتا ہے۔ حلق، سینہ کے امراض اور کھانسی کو بھی نافع ہے۔
- 5- بواسیر کی بیماری میں انار کا پانی پینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔
- 6- معدہ اور انتڑیوں کی سوجن کے لئے دو ٹیبل سپون دار چینی کا پوڈرا اور ایک ٹی سپون شہد کا لیکر ایک گلاس گرم پانی میں ملا لیں اور بیٹھ کر تین گھنٹہ میں پی جائیں۔ انشاء اللہ

انتڑیوں میں خطرناک جراثیم مارنے کے لئے بڑا فائدہ مند ثابت ہوگا۔

7- معدے کے السر اور بد ہضمی کی بیماریوں کو دور کرنے کے لئے ایک ٹیبل سپون شہد اور

ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر گرم پانی میں ڈال کر نہار منہ استعمال کریں یا کھانے سے  
آدھا گھنٹہ پہلے پی لیں۔ دن میں تین دفعہ استعمال کرنے سے معدہ کی بیماریاں، کھٹے  
ڈکارو غیرہ ختم ہو جائیں گے۔

8- بد ہضمی کے علاج کے لئے نسخہ

بد ہضمی کے علاج کے لئے انار دانہ، سونف اور ہلیلہ سیاہ (کالی مرچ) تینوں ایک ایک  
چھٹانک لیکر پہلے ہلیلہ اور سونف کو باریک کر لیں پھر انار دانہ میں سفوف ڈال کر گرائنڈ کریں۔ جب  
سارا انار دانہ اسی طرح پس جائے تو اس مرکب کو یکجان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹا چمچ  
خوراک استعمال کریں۔ دست، بد ہضمی اور پیچش وغیرہ، دن میں دو تین خوراکیں دینے سے ٹھیک  
ہو جائے گی۔ اسے بنفشہ کے شربت یا بنفشہ کی چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فوری افاقہ  
ہوگا۔

## موٹاپے کا علاج

15.8

1- وزن کم کرنے کے لئے ایک ٹیبل سپون شہد، ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر، ایک کپ

گرم پانی، تینوں کو ملا کر قہوے کی طرح ہر صبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے خالی پیٹ، اور  
رات کو سونے سے پہلے گرم گرم پی لیں۔ ایک مہینہ کے اندر اندر موٹاپا دور ہونے لگے گا۔

2- کھانے کے وہ تمام پرہیز جو سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حوالہ سے حصہ دوم

میں ہم لکھ چکے ہیں۔ اس علاج کے موثر ہونے کے لئے ضروری ہیں۔



## 15.9 قوتِ مدافعت (Immunity) بڑھانے کا علاج

1- بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت کو بڑھانے کے لئے مالٹا، کینو، سٹرابری اور شہد کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

2- تھائی رائیڈ کی بیماریوں کے لئے آم کا کھانا فائدہ مند ثابت ہوگا۔

3- جنرل ٹانک چٹنی

بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے مندرجہ ذیل معجون اکسیر ہے۔  
اسے دوانہ سمجھیں بلکہ غذا سمجھ کر کھائیں۔ صحت مند کھائیں گے تو صحت برقرار رہے گی۔ بیمار کھائیں گے تو انشاء اللہ تعالیٰ بیماری سے نکل آئیں گے۔ اسے کھانے کی میز پر رکھیں اور چٹنی کے طور پر کھائیں۔  
نسخہ:-

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1- شہد (خالص موسم بہار میں لکلا ہوا) ایک کلو 2- سرکہ سیب یا انگور 300 گرام |                           |
| 3- میتھی دانہ 300 گرام   | 4- لیمن کارس 400 گرام     |
| 5- کلونجی 300 گرام   | 6- دار چینی 300 گرام      |
| 7- ادراک 300 گرام  | 8- لہسن 300 گرام          |
| 9- اُسی 200 گرام   | 10- ہلدی کا پوڈر 300 گرام |
| 11- کالی مرچ 50 گرام   | 12- نمک لاہوری 50 گرام    |

مندرجہ بالا تمام چیزوں کو لیکر بلینڈر میں ڈال کر خوب کس کر لیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں حتیٰ کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ اس قوام کو صاف ستھری شیشے کی ڈھکن بند بوتلوں میں ڈال کر ناشتے کی ٹیبل پر رکھیں اور کھانے سے پہلے ایک ٹیبل سپون کے برابر استعمال کریں۔ آپ بریڈ پر بھی لگا کر کھا سکتے ہیں۔ تندرستی کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

## 15.10 جوڑوں کے درد (Arthritis)

جوڑوں کے درد (آرتھرائٹس) کی بیماری بہت بڑھ رہی ہے۔ خاص طور پر عورتیں اس کا زیادہ شکار ہو رہی ہیں۔ اس کی وجہ غلط لائف سٹائل اور غلط خوراک ہے۔

اس کی کئی قسمیں ہیں۔ ہم مندرجہ ذیل میں خاص طور پر گھٹنوں اور ہاتھ کی کلائیوں کے جوڑوں والی بیماری کا ذکر کریں گے۔ خوراک کے بارے میں ہدایات ہر طرح کے دردوں کے لئے یکساں ہیں۔ اگر ان احتیاطی تدابیر پر عمل کریں گے تو مرد اور خواتین سبھی اس بیماری سے بچ سکتے ہیں اور اگر کوئی اس بیماری میں مبتلا ہے تو اُس کے ٹھیک ہونے کے امکانات انشاء اللہ بڑھ جائیں گے اور دیگر بیماریوں کی صحت کے لئے بھی فائدہ مند ثابت ہونگے۔

جہاں تک خواتین کا تعلق ہے، کھانا پکاتے وقت، کھانا چکھتے چکھتے، کافی کھا جاتی ہیں اور پھر مہمان کے ساتھ بھی کچھ کھانا پڑتا ہے اور بعد میں اکثر بچوں کا چھوڑا ہوا بھی انہیں کھانا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ اُن کی اپنی پسند اور ناپسند بھی ہوتی ہے اس کے نتیجہ میں اُن کا وزن بڑھتا جاتا ہے۔ ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے دودھ ضروری ہے لیکن اس کا استعمال بھی کم کرتی ہیں جن سے اُن کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور آہستہ آہستہ اُن کے جوڑ درد کرنے لگتے ہیں۔ اسی کے نتیجہ میں وہ کام کرنا بند کر دیتی ہیں۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کی ہڈیاں استعمال میں کم آتی ہیں اور یوں ان کی دردیں بڑھتی ہی جاتی ہیں۔ آخر کار اُن کے لئے بیٹھے رہنے اور پین کلر (Pain Killer) کھانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں رہ جاتا۔ ایسی تمام ماؤں بہنوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ یہاں دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

☆ آرتھرائٹس جوڑوں کے درد کے خلاف ضروری احتیاطیں

- 1- ہائی ہیل کے جوتے استعمال نہ کریں۔ اس سے جوڑوں کے درد بڑھتے ہیں۔
- 2- جو خواتین اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اُن میں جوڑوں کے درد کم ہوتے ہیں۔



اس لئے بچوں کو اپنا دودھ ضرور پلائیں۔ اس سے تقریباً 50% رسک کم ہو جاتا ہے۔

3۔ ہر طرح کا سُرخ گوشت نقصان دہ ہے۔ کباب وغیرہ بھی نہ کھائیں۔

## 15.11 جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کے درد کے علاج میں خصوصاً کمر درد اور پٹھوں کے علاج میں کوار گنڈل

(Aloevera) کا استعمال بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس کا طریقہ استعمال یہ ہے۔

1۔ کوار گنڈل کے ایک درمیانہ پتے کو صاف کرنے کے بعد بلینڈر میں ڈال کر جوس بنا

لیں۔ اس جوس میں ایک چائے کا چمچ ہلدی پوڈر ڈالیں اور ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر

دوبارہ بلینڈ کریں اور صبح نہار منہ پی لیں۔ علاج کم از کم ایک ہفتہ تک جاری رکھیں۔

انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

2۔ اگر جوس ناپسند ہے تو ایک شاخ کوار گنڈل (ایلو ویرا) 5 ٹری لہسن، ایک چھوٹا پیاز، ایک

چمچ ادک اور ایک چھوٹا چمچ ہلدی، مناسب نمک اور کالی مرچ ڈال کر دیسی مرغی کے

انڈے کا آلیٹ بنالیں۔ ایک ہفتہ متواتر ناشتہ اسی سے کریں۔ انشاء اللہ کافی فائدہ

ہو جانا چاہیے۔ اُس کے بعد ہفتے میں تین دفعہ استعمال کریں۔

3۔ کوار گنڈل کے ساتھ کیلشیم 1000 ملی گرام، میگنیشیم 1000 ملی گرام، کا پر 3 ملی گرام یہ

سپلیمنٹ کھانے سے مریض کو انشاء اللہ مزید فائدہ ہوگا۔

4۔ مچھلی خاص طور پر گہرے سمندر کی جوڑوں کے دردوں میں بہت مفید ہے۔ روزانہ ایک

یادو سلائس کھانے سے اس کے بڑے اچھے نتائج نکلتے ہیں۔

5۔ مچھلی کے تیل کے کپسول 10 گرام تک روزانہ فائدہ مند رہیں گے۔

6۔ لہسن کا استعمال کچا یا پکا مثلاً لہسن اور پودینہ کی چٹنی کھانے کے ساتھ لینے سے دردوں

میں افاقہ ہوگا۔ یہ دل کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

- 7- بیج دار انگور کھانے سے سوجن کم ہو جاتی ہے اور جوڑوں کی حرکات میں آسانی ہوتی ہے۔ منقہ کا استعمال بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس کے لئے سات دانہ منقہ کے رات کو پانی بھگور رکھیں اور صبح نہار منہ کھالیں اور پانی پی لیں۔
- 8- منہ میں ادراک رکھیں اور چوستے رہیں اس سے انشاء اللہ جوڑوں کے دردوں میں کمی آئے گی۔
- 9- ہلدی دودھ میں ڈال کر ایک چمچ صبح ناشتے میں لیں۔ دردوں سے فائدہ ہوگا۔
- 10- زیتون کے پتوں کو کوٹ کر جوس نکال لیں یہ ایک پاورفل اینٹی بائیوٹک ہے۔ جراثیموں اور وائرس کو مارتا ہے اور جوڑوں کی وہ دردی جس میں انفیکشن ہو اُن کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔
- 11- زیتون کے پتوں میں نزلہ، زکام، کھانسی، پیٹ کی بیماریوں کا بھی شافی علاج ہے۔
- 12- جسم کے جس حصے میں زیادہ درد ہو کسٹر آئل لگا کر لیمن سے مالش کریں۔ کسٹر آئل لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ ہلکا گرم کر کے ایک پوٹلی سے تیل کو اٹھالیں اور جہاں درد ہے وہاں ملتے رہیں۔ اُس کے بعد اوپر لیمن ملیں۔ آخر میں اُس کے اوپر جراب وغیرہ پہن لیں یا پیوں سے پیڈ بنا کر ایک گھنٹے سے دو گھنٹے تک رکھیں۔ انشاء اللہ فوری آرام آئے گا۔
- 13- اُلسی (Flax Seed) سوجن (Inflammation) دُور کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اُلسی کے ایک چمچ تیل کے روزانہ نہار منہ استعمال سے آدمی جوڑوں کی سوجن اور تکلیف سے انشاء اللہ محفوظ رہے گا۔
- 14- اُلسی کے بیجوں کو چبا کر کھانے سے بھی جوڑوں کی تکلیف اور دل کی تکلیف میں فائدہ ہوگا۔ اُلسی کے بیج دی یا شوربے میں ملا کر بھی کھائے جاسکتے ہیں۔
- 15- ایک چمچ فی کپ کے حساب سے دار چینی کا سفوف پانی میں اُبال لیں۔ اس کا استعمال جوڑوں کی دردوں اور شریالوں کو کھولنے کے لئے شافی ہے۔



- 16- آدھا چمچ سفوف دارچینی، ایک چمچ شہد کا مکسچر روزانہ نہار منہ کھانے سے جوڑوں کی درودوں کی تکلیف میں انشاء اللہ فائدہ ہوتا ہے۔ دل کی شریانیں بھی نرم ہو جاتی ہیں۔
- 17- جسم کی سختی کو دور کرنے کے لئے گرم پانی سے نہائیں۔ جسم کھل جائے گا۔
- 18- ہر روز تازہ ہوا اور صبح کے وقت سورج میں سیر کریں۔ اس سے ہڈیوں کی افزائش ہوگی۔
- 19- فوڈ سپلیمنٹ کے طور پر فولک ایسڈ اور جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے مچھلی کے تیل کے کپسول 3 سے لیکر 5 گرام کھانے کے ساتھ ضرور لیں اس سے انشاء اللہ کافی فائدہ ہوگا۔
- 20- پرندوں کا گوشت کھائیں۔
- 21- شہد کا استعمال بڑھائیں اگر شہد کی مکھیوں کا ڈنک مل جائے تو سوجن والی درودوں میں آرام ملتا ہے۔
- 22- فروٹ میں تازہ پائین اپیل کھائیں۔ اس سے فائدہ ہوگا۔
- 23- آڑو، سُرخ انگور، سیب، ناشپاتی، بینز (Beans) اور چھلکے والی دالیں کھائیں۔
- 24- اُسی اور ہو کا دلیہ بھی جوڑوں کی درودوں میں مفید ہے۔
- 25- بروکلی کا استعمال بڑھادیں۔ درودوں میں افادہ ہوگا۔

## 15.12 جوڑوں کے درد کا علاج بالغذا

- جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل غذاء بہت مفید ہے۔
- 1- کم سے کم روغن کا استعمال، گھی اور چربی کھانے کا مکمل پرہیز (زیتون کا تیل استعمال کریں)۔
- 2- گوشت کم سے کم (ہفتہ میں دو دفعہ ایک بوٹی وال یا سبزی میں لے سکتے ہیں)
- 3- ریٹے (Fiber) دار آٹا، سبزیاں اور فروٹ خوب کھائیں۔
- 4- مٹھائیاں، دودھ والی فوڈ، تلی ہوئی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔

5- اچار، اٹلی، سرکہ اور دیگر کھٹی چیزیں کھانا بند کر دیں۔

6- انجیر اور کیلے کا استعمال بڑھائیں۔

7- وہی کا استعمال زیادہ کریں۔

### 15.13 جوڑوں کے درد کے لئے پرہیز

- 1- ہر قسم کی مٹھائی، دودھ کی ملائی اور چھوٹے بڑے گوشت سے پرہیز کریں۔
- 2- کافی، تمباکو، چائے اور سفید چینی بالکل چھوڑ دیں۔ نمک کم کر دیں۔
- 3- سفید آلو کم کر دیں اور ٹماٹر کا بھی کم استعمال کر دیں۔ آلو اور ٹماٹر جوڑوں کے درد کو فوراً زیادہ کرتے ہیں۔
- 4- بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جس سے جوڑوں کو الرجی ہے۔ معلوم کریں کہ آپ کو کن سے الرجی ہے، انہیں چھوڑ دیں۔
- 5- ہلکی ورزش ضرور کریں، لیکن جوڑوں کو زیادہ پریش بھی نہیں دیں۔
- 6- وزن کو کم کریں اور زیادہ ایک جگہ پر کھڑے نہ رہیں۔

### 15.14 جوڑوں کے درد کے لئے ضروری احتیاطیں

- 1- جوڑوں کو ریسٹ دیں۔ رگڑ اور دباؤ سے بچائیں۔ ہلکی پھلکی سیر اور ورزش کرتے رہیں۔
- 2- سرسوں کے تیل سے مالش کریں اور اس کے بعد کچھ دیر دھوپ میں بیٹھیں۔
- 3- (Aloe-Vera) یعنی کوار گندل کے جوس کی آدمی پیالی صبح، شام لیں۔
- 4- قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے یہ بیماری بڑھ جاتی ہے۔
- 5- سفید چینی، آئس کریم، مختلف قسم کے کولے، مصنوعی مشروب اور ڈبوں میں محفوظ خوراک کھانا بند کر دیں۔



- 6- ہتھوں والی سبزیوں خصوصاً گوبھی، مٹر، ٹماٹر وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- 7- بڑا گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ دلیسی مرغی اور سمندری مچھلی کا گوشت فائدہ مند رہے گا۔
- 8- کم از کم چھ گھنٹے گہری نیند ضرور لیں۔

## 15.15 کمردرد اور جکڑے ہوئے بازوؤں وغیرہ کا علاج

آج کل کمردرد ہر عمر کی عورتوں اور مردوں میں عام بیماری ہے۔ اس کی وجہ غلط لائف سٹائل، کرسی اور کار ہے۔ اسی ضمن میں فروزن ہپ جوائنٹ (Frozen Hip Joint) اور فروزن بازو (Frozen Shoulder) بھی ہیں۔ اس طرح کی بیماریوں کا علاج حسب ذیل طریقہ سے کریں۔

1- ریٹ دیں۔ ذہن کو پریشانوں سے آزاد کریں اور خوب سوئیں اور اٹھ کر گرم پانی سے نہائیں۔

2- ایلو ویرا کا آلیٹ یا ایلو ویرا اور مرغ قیمہ کا سالن بنا کر روٹی کے ساتھ دن میں ایک دو مرتبہ، 2 ہفتے کے لئے کھائیں۔ یہ مؤثر علاج ہے۔ بعد میں مہینہ میں دو دفعہ کر سکتے ہیں۔

## 15.16 کینسر کا روحانی علاج

اللہ تعالیٰ نے اگر بیماری پیدا کی ہے تو اس کا علاج بھی پیدا کیا ہے۔ اس لئے اسلامی نظام صحت میں کوئی بیماری بھی لا علاج نہیں۔ علاج کے لئے سب سے کارگر بات اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ مسلسل دعا کرنا ہے اور خشوع و خضوع سے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اذکار کے ذریعہ اپنے حال کے مطابق اللہ تعالیٰ سے مانگنا ہے۔ مثلاً اول، آخر و د شریف کے ساتھ مندرجہ ذیل آیت کریمہ کسی علیحدہ جگہ پر بیٹھ کر یکسوئی سے پڑھی جائے۔

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝

”اے اللہ تیرے سوا کوئی الہ نہیں۔ تو ہر عیب سے پاک، خوبیوں میں لازوال ہے۔ بے شک میں ہی قصور وار ہوں مجھے معاف فرمادے۔“

آیہ مبارکہ کو درمیانی آواز میں تنہا بیٹھ کر اپنی زندگی کی کوتاہیوں اور غلطیوں کو نگاہ میں رکھتے ہوئے پوری توجہ سے پڑھتے رہیں۔ وقت اور تعداد مقرر نہیں۔ جتنا پڑھ سکتے ہوں پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ نام نہاد لاعلاج بیماریوں سے اپنے اس پاک کلام کی برکت سے شفاء دیتا ہے۔ میرے ایک دوست چوہدری فتح محمد جو امریکہ میں رہائش پذیر ہیں اور ورلڈ بینک کے ایڈوائزر رہے ہیں، نے اپنا قصہ بتایا کہ ”مجھے کینسر آخری سٹیج پر تھا۔ ڈاکٹر نے چھ ماہ زندگی کا کہا لیکن جب آیت کریمہ کا ذکر کیا تو بیماری غائب ہو گئی اور اب اس بات کو پانچ سال گزر گئے ہیں۔ الحمد للہ صحت مند ہوں۔“ یہی حقیقت بعض دوسرے لوگوں کے حالات سے بھی عیاں ہے۔

## 15.17 کینسر کا علاج بالغذا

- 1- صحت مند لوگوں کو کینسر سے بچنے اور جو مریض ہیں اُن کی صحت کے لئے پھلوں میں خوبانی، بلو بیریز، لیمن، گریپ فروٹ اور آم کا کھانا فائدہ مند ہے۔
- 2- خوراک میں ہو اور ہن چھنے گندم کے آٹے کی روٹی مفید ثابت ہوگی۔
- 3- سبزیوں میں پھول گو بھی اور بند گو بھی پراسٹیٹ کینسر، بریسٹ کینسر اور دل کی بیماریوں میں بہت فائدہ مند ہیں۔
- 4- مشروب میں لیمن کے رس والا شہد کا شربت بار بار پینے سے انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ لیمن کی موثر اہلی کا نعم البدل ہے۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈال سکتے تو سادہ لیمن اور پانی ملا کر پیتے رہیں۔
- 5- جاپان اور آسٹریلیا میں کینسر پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ معدہ کا



کینسر اور ہڈیوں کے کینسر میں اگر روزانہ ایک ٹیبل سپون شہد کو ایک ٹی سپون دار چینی کے پوڈر کے ساتھ ملا کر روزانہ ایک مہینہ تک لیا جائے تو ان بیماریوں سے افاقہ ہوگا۔

## لیمن، کینسر کی کیموتھراپی کا نعم البدل

15.18

کینسر کے آپریشن کے بعد ریڈی ایشن علاج کے ساتھ ساتھ کینسر کا علاج کیموتھراپی سے کیا جاتا ہے۔ یہ سخت کیمیکلز ہیں جو مریض کو کمزور کر دیتے ہیں۔ ذیل میں جو قدرتی نسخہ دیا جا رہا ہے انشاء اللہ کیموتھراپی کا نعم البدل ہے۔ اس میں ہر طرح کے کینسر کے لئے شفاء ہے۔ اس کے علاوہ گلشی، فنگی (Fungus) بکٹیریا انفیکشن اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی دور کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو معمول پر لاتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری اور ذہنی پریشانیوں کو دور کرنے میں بھی معاون ہے۔

جدید میڈیکل سائنس کے مطابق 12 قسم کے کینسروں میں خراب خلیات (Malignant Cells) کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں کولون (Colon) بریسٹ (Breast) پراسٹیٹ (Prostate) پیپڑے (Lungs) اور پتھر یا ز (Pancreas) کے کینسر بھی شامل ہیں۔

## ☆ کھانے کا طریقہ

- 1- لیمن جوس اور شہد ہم وزن لیکر پانی میں ملا کر شربت بنالیں۔ ناشتے، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیں۔
- 2- اگر میٹھا پسند نہیں یا شوگر زیادہ ہے تو سادہ یا نمک اور لیمن کی سبجھین بنا کر پی سکتے ہیں۔
- 3- پکا ہوا لیمن چھلکے کے ساتھ یا چھلکے کے بغیر دن میں کم از کم تین مرتبہ کھائیں۔
- 4- سلاد میں لیمن کا رس ملا کر کھائیں۔

انشاء اللہ پیاریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی اور لاعلاج مرض بھی ٹھیک ہونے لگیں گے۔ اللہ تعالیٰ نے لیمن کو صحت کا قدرتی کپسول بنایا ہے۔ دیسی لیمن سب سے بہتر نتائج دیتا ہے۔

## 15.19 کینسر کے خلاف معجزانہ مشروب (کینسر، آلسر، جگر اور گردوں کی بیماریوں کا علاج)

یہ مشروب جسم میں زہر اور کینسر سے نقصان دہ خلیات اور دیگر ہر طرح کی بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ اس کے استعمال سے کینسر کے مریض بھی ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ نسخہ:- 1 گاجر، 1 سیب، 1 آلو، 1 لیمن

درمیانے درجہ کی گاجر، سیب اور آلو کا چھلکا اُتار کر جو سر (Juicer) میں دو گلاس پانی ڈال کر جوس بنالیں۔

دن میں دو مرتبہ صبح نہار منہ اور عصر کی نماز کے بعد، حسب ذائقہ شہد ڈال کر تازہ تازہ پی لیں اور اُس کے بعد 10 منٹ کے لئے ہلکی سیر کریں۔ انشاء اللہ مندرجہ ذیل بیماریوں میں فوائد حاصل ہوں گے۔ تین ماہ علاج جاری رکھیں۔

- 1- کینسر کے خلیات پھیلنے سے روکتا ہے۔
- 2- جگر (Liver)، گردہ (kidney) اور لہلہ کی صحت برقرار رکھتا ہے۔
- 3- پیٹ کے آلسر کا بھی علاج ہے۔
- 4- دل اور پیچہ دونوں کو تقویت دیتا ہے۔
- 5- جوڑوں کی دردوں کے لئے مفید ہے۔
- 6- قبض کو دور کرتا ہے۔
- 7- جلد کو تازہ رکھتا ہے۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔
- 8- عورتوں کے لئے ماہواری کو آسان بناتا ہے۔



## نظام ہضم کی بیماریاں

15.20

نظام ہضم میں خرابی، جسم کی بے شمار بیماریوں کی وجہ ہے۔ مثلاً قبض، پائلز، موٹاپا، السر، ہرنیا، انٹریوں کی سوزش، کولن کا کینسر، اپینڈکس وغیرہ سب پیٹ کی بیماریاں ہیں جن کے بگڑنے سے دل اور خون کی بیماریاں، نظام تنفس کی بیماریاں اور اعصابی نظام کی بیماریاں شروع ہوتی ہیں۔

نظام ہضم کی بیماریوں کی بڑی وجہ ذہنی خلفشار، بے صبری، غیر متوازن زندگی اور غیر مناسب خوراک ہے۔ اگر خوراک میں تھوڑی سی بھی احتیاط کر لی جائے تو بے شمار بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ مثلاً کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک نہ چمک اٹھے اور اتنا کھائیں کہ بھوک ابھی باقی ہو تو ہاتھ کھینچ لیں۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک گھنٹہ بعد پئیں۔ دوران کھانا پانی نہ لیں۔ خوراک میں گھی اور چربی کم سے کم ہو۔ غذاء میں اُن چھنا گندم کا آٹا (اگر جو کا آٹا 1/4 حصہ مکس کر لیں تو بہت بہتر نتائج ملیں گے) اور سالن میں مختلف قسم کی سبزیاں کھائی جائیں۔ دافر مقدار میں موکی فروٹ لیا جائے اور کم از کم دن میں دس سے بارہ گلاس پانی پیا جائے اور مہینہ میں دو، تین روزے رکھے جائیں۔

اگر آپ اپنے کھانے پینے کی عادات کو ان معمولات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں تو نظام ہضم سے متعلقہ بہت سی بیماریوں سے انشاء اللہ بچے رہیں گے۔ گوشت کا زیادہ استعمال، گاڑھا دودھ، مٹھائیاں، چٹ پٹی تلی ہوئی چیزوں، بازاری اچار اور چٹنیوں سے پرہیز لازم ہے۔

ایک عام علاج جو پیٹ کی ہر طرح کی بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے وہ یہ ہے کہ جب بھی پیٹ میں خرابی محسوس ہو کھانا پینا چھوڑ دیں اور روزہ رکھ لیں۔ اگر قبض ہو تو انما سے پیٹ کی صفائی کر لیں۔

## قبض کی بیماری

15.21

قبض کی بیماری جدید زمانے کی لعنت ہے۔ اس سے جسم میں زہر پھلتے ہیں اور بے شمار

قسم کی بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔ خاص طور پر نام نہاد ڈل کلاس اور اپر کلاس کے لوگ اس بیماری کا عام شکار ہیں۔ مزدور لوگوں میں قبض کی بیماری بہت کم پائی جاتی ہے۔  
قبض کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- بازاری ڈبہ بند خوراک، میدہ کی روٹی، گھی یا تیل میں تلی ہوئی چیزیں، گوشت، کم فابھر والا اناج، بازاری جوس، مختلف قسم کے گیس مشروبات، چائے، کافی کا زیادہ استعمال۔
- 2- کچی اور پکی سبزیوں کا کم استعمال۔
- 3- ذہنی پریشانیاں اور دفتر میں زیادہ لمبا عرصہ بیٹھنا۔
- 4- کار کا زیادہ استعمال، کم چلنا اور ورزش نہ کرنا، بیٹھے رہنا۔
- 5- رات کو دیر سے سونا اور کم نیند لینا۔
- 6- کام میں جلد بازی، کھانے میں جلد بازی، پریشانی، غصہ، حسد، نفرت وغیرہ۔
- 7- پانی کم پینا اور اُس کی کمی چائے، کافی اور بازاری مشروبات سے پوری کرنا۔
- 8- بہت کم کھانا یا کھانے کے وقت بھوک ہونے کے باوجود کھانا نہ کھانا۔
- 9- سگریٹ نوشی اور تمباکو کا استعمال۔
- 10- قبض ہونے کی ایک وجہ ٹائلٹ میں جلدی کی بھی ہے۔ ٹائلٹ میں جائیں تو انتظار کریں۔ جو ٹائم آپ نے مقرر کیا ہوا ہے اُس ٹائم کو تبدیل نہ کریں اگر آپ اپنا ٹائم تبدیل کرتے رہیں گے تو قبض ہو جائے گی۔
- 11- قبض کشادہ دوائیاں کھانے سے پرہیز کریں۔ یہ چند مہینے فائدہ دیتی ہیں لیکن بعد میں اُن کے بُرے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔

## 15.22 قبض کا علاج

- 1- قبض کا علاج فزیکل ایکٹیوٹی (Physical Activity) یعنی چاق و چوبند زندگی گزارنے میں ہے۔ گاڑی کا کم سے کم استعمال کیا جائے۔ چھوٹے فاصلوں پر چیزیں



- چل کر پیدل جائیں۔ ٹی وی کم دیکھیں۔ سگریٹ چھوڑ دیجیے، چائے، کافی کم پیجئے۔
- 2- ان پر ہیزوں کے ساتھ ساتھ ضروری ہے کہ پکی، کچی سبزیوں کا استعمال بڑھایا جائے اور گوشت کم کھایا جائے۔
- 3- کھانا کھانے سے کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے دو، تین گلاس پانی پیا جائے اور کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک کوئی پانی نہ لیا جائے۔
- 4- کھانے میں سبزیاں مثلاً گاجر، بند گوبھی، کھیرا، پالک، ساگ پات اور چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھایا جائے۔
- 5- فروٹ میں انگور، لیمن، آڑو، ناشپاتی، انجیر، کیلا، سیب، امرود، پپیتا، آم وغیرہ کو زیادہ کھایا جائے۔
- 6- صبح شام ایک بڑا چمچ اسبغول پانی یا دودھ کے ساتھ روزانہ لیں۔
- 7- سونے سے پہلے ایک بڑا چمچ زیتون کا تیل یا سن فلاور پی لیں۔
- 8- زیادہ پُرانی قبض کے مریضوں کو صبح نماز سے پہلے کیسٹر آئل کا ایک بڑا چمچ بہت فائدہ مند رہے گا۔
- 9- فجر کی نماز پڑھنے کے لئے مسجد جانے سے پہلے تین گلاس پانی پئیں اور نماز کے بعد ایک کلو میٹر تیز واک کریں اس سے قبض کھل جائے گی۔
- 10- قبض کا تعلق کموڈ سے بھی ہے چونکہ آج کل انگریزی کموڈ کا رواج بڑھ رہا ہے اس لئے اس بیماری کا رواج بھی زیادہ ہو گیا ہے جب کہ دیسی کموڈ میں بیٹھنے سے گھٹنوں کی وجہ سے پیٹ پر دباؤ پڑتا ہے۔ فضلات کا زور بھی نیچے کی طرف زیادہ ہوتا ہے۔ انگریزی کموڈ میں یہ باتیں نہیں۔

## 15.23 قبض کا انیما سے علاج

ہو سکتا ہے کہ مندرجہ بالا اقدام کے باوجود کچھ لوگوں کی، خاص طور پر بڑی عمر والوں کی،

قبض نہ ٹوٹے۔ اس صورت میں وہ سادہ پانی کا انیالیس۔ اس کا بونس یہ ہے کہ کولیسترول لیول بھی خود بخود کم ہو جاتا ہے اور موٹاپا بھی کم ہونے لگتا ہے۔ پیٹ کے اُلسر اور انتڑیوں کی بیماری کے مریضوں کو بھی اس سے فائدہ ہوا ہے۔ انیما کے بعد ہاضمے کا نظام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گردے اور جگر کے فعل میں بھی بہتری پائی گئی ہے۔

## ☆ انیما کا طریقہ

انیما کا مقصد یہ ہے کہ بڑی آنت میں پانی بھیجا جائے تاکہ فضلات نرم ہو جائیں جن کی سختی کی وجہ سے راستہ بند ہو جاتا ہے اور باوجود حاجت کے بھی پاخانہ نہیں آتا۔ انیما کے دو طریقے ہیں۔

1۔ کیمسٹ کی دوکان سے انیما کرنے کی پلاسٹک بوتل خرید لیں۔ بوتل کے ایک سرے پر ڈھکنا لگا ہوتا ہے جس میں سے پلاسٹک کی دو نالیاں نکلتی ہیں۔ چھوٹی نالی ہوا کے لئے ہے اور بڑی نالی پانی کے لئے۔ پانی والی نالی کے بیرونی سرے پر ایک ٹیوب نما پلاسٹک ہے جو آسانی سے مقعد کے سوراخ کے اندر جا سکتی ہے۔ انیما لینے کے لئے پہلے بوتل کو پانی سے بھر لیں، ہوا کی نالی کے بیرونی سرے کو بند رکھیں اور لیٹ کر پانی والی نالی کا سرا جسم میں داخل کریں۔ اب ہوا کو کھول دو۔ بوتل کو بازو سے اوپر اٹھاؤ۔ پانی اندر جانے لگے گا۔ جب پانی ختم ہو جائے تو نالی باہر نکال لو۔ جسم کو دائیں، بائیں کروٹیں دو اور ہلکی پھلکی ورزش کرو۔ جب حاجت محسوس ہو جس میں ہو سکتا ہے پانچ، دس منٹ لگ جائیں، کموڈ میں بیٹھ جائیں۔ پیٹ صاف ہو جائے گا۔

2۔ بغیر بوتل انیما لینے کے طریقہ میں کموڈ کے شاور کو مقعد کے سوراخ پر رکھ کر دائیں اور پانی کی ٹونٹی کو تھوڑا کھول دیں۔ پریشر سے پانی جسم کے اندر جانے لگے گا۔ جب محسوس ہو کہ انتڑیوں تک پانی پہنچ گیا ہے ٹونٹی بند کر دیں۔ تقریباً پانچ، دس منٹ کے لئے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ جب حاجت محسوس ہو کموڈ پر بیٹھ جائیں۔ پیٹ کھل کر صاف ہو جائے گا۔



معدہ میں تبخیر اور گیس کا بننا نظام ہضم کا ضروری حصہ ہے۔ یہ بیماری تب ہے جب گیس معمول سے زیادہ بنے اور پیٹ کو پریش میں رکھے۔ اس صورت میں کھٹے ڈکار آتے رہیں گے، پیٹ میں رتخ پھرے گی اور گیس بار بار خارج ہوگی۔ اگر کسی وجہ سے خارج نہ ہو سکے تو انتڑیوں میں درد ہوگی اور قے کا احساس ہوگا۔

گیس کی بیماری کا تعلق کھانے پینے کے غلط طریقوں اور غلط غذاؤں سے ہے۔ اگر حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق بسیار خوری سے بچا جائے۔ کھانا آہستہ آہستہ کھایا جائے اور پانی کھانے سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے بیٹھ کر پییں اور کھانے کے فوری بعد پانی نہ پییں تو گیس کی شکایت سے بچے رہیں گے۔

گیس کی بیماری کی دوسری بڑی وجہ بھوک کے بغیر تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنا اور تیسری وجہ سُست روی، چوتھی وجہ زبان کے چٹخارے کے لئے باہر سے جنک فوڈ کھانا ہے۔ پانچویں مصنوعی مشروبات، مصنوعی فروٹ جوس اور آخر میں اس کی وجہ پیٹ کی بد ہضمی اور قبض ہے۔ اگر آپ ان سے پرہیز کر سکتے ہیں تو انشاء اللہ گیس، رتخ، پیٹ کا بھرا بھرا رہنے کا احساس، کھٹے ڈکاروں وغیرہ سے نجات مل جائے گی۔

اس کے لئے ماں باپ کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو بچپن ہی سے اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق سادہ خوراک کی عادت ڈالیں۔ بھوک کے بغیر وقت بے وقت کھانے کی حوصلہ افزائی نہ کریں اور خصوصاً جنک فوڈز (Junk Foods) سے انہیں بچا کر رکھیں۔ ماں باپ کی طرف سے یہ بچوں پر بہت بڑا احسان ہوگا۔

15.25 تبخیر اور گیس کا پرہیز اور علاج بالغذا

1۔ وہ غذائیں جو گیس پیدا کرتی ہیں ان کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ مثلاً مٹر،

مشروم، گوبھی، شلجم، ساگ، سفید چنے وغیرہ کم کر دیئے جائیں۔

2- رات کو سونے سے پہلے دودھ نہ پیا جائے۔

3- جہاں تک ممکن ہو، تلی ہوئی چیزیں، میدہ اور گھی سے بنی ہوئی مٹھائیاں اور خاص طور پر سفید چینی وغیرہ چھوڑ دیں۔

4- بازاری مشروب مثلاً کوکا کولا، پیپسی کولا اور دیگر کو لے اور مصنوعی جوس، آئس کریموں سے پرہیز کریں۔

5- کھانے کے ساتھ دہی کا استعمال بڑھایا جائے۔

6- خوراک کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر پیٹ میں لے جائیں اور ہرگز جلدی نہ کریں اور اگر جلدی ہو تو پہلے کام کر لیں پھر کھانا کھائیں۔

7- کھانے سے پہلے صاف ستھرا موکی سلاد اور تھوڑا سا سرکہ لیں۔

8- سیٹرس فروٹ، پپیتا اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔

9- کھانے کے آخر میں لیمن کے ساتھ گرین ٹی ضرور لیں۔

10- گیس اور بد ہضمی والے مریض صبح نہار منہ کھجور اور انجیر کے سات، سات دانے دو تین گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

11- پرانی تبخیر کے مریض جن کے معدہ میں غذا زیادہ دیر رکتی رہتی ہے گیارہ کھجور کے دانوں کے ساتھ عرق گلاب ایک سے تین چھٹانک پیا کریں۔

اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں گے تو انشاء اللہ معدہ کی تیزابیت، گیس اور کھٹے ڈکاروں سے نجات پالیں گے۔

12- اگر اوپر دی گئی احتیاطوں کے باوجود گیس وغیرہ کی بیماری سے نجات نہیں ملتی تو روٹی کھانا کم کر دیں اور اُس کی جگہ چاولوں کا استعمال بڑھادیں۔ چند دن کے لئے روزہ رکھیں اور باقاعدگی سے انیالیس تاکہ پیٹ ہر طرح کی خباثتوں سے صاف ہو جائے۔



بچوں میں ڈائریا ایک عام مرض ہے جس کی وجہ گندا پانی، گندا دودھ اور گندی بوتل ہے۔ اگر ماں خود بھی صاف ہو اور بچے کو بھی صاف رکھے، خاص کر اس کے دودھ کی بوتل کو ابلے ہوئے پانی سے صاف کرے تو ڈائریا سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ بڑوں میں ڈائریا بھی گندے پانی، گندی طرز زندگی اور گندے ماحول ہی سے ہوتا ہے۔ اگر علاج بروقت نہ کیا جائے تو یہ بگڑ کر پیٹ کی مہلک بیماریوں میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ڈائریا سے جسم کے منرلز (Minerals) باہر نکل جاتے ہیں اور پانی کی شدید کمی کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈائریا سے بچنے کے لئے حسب ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

- 1- اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔ خاص کر جب بھی ہاتھ روم سے باہر آئیں تو ضرور اپنے ہاتھ کسی اچھے صابن سے دھوئیں۔
- 2- جب کبھی کسی پبلک ٹائلٹ میں جانے کا اتفاق ہو تو وہاں کا تولیہ وغیرہ استعمال نہ کریں
- 3- جب ڈائریا ہو جائے اور پیٹ میں ہلکا ہلکا درد ہو تو ادراک کی چائے بنا کر پیئیں۔
- 4- گریپ فروٹ کے بیجوں کو پیس کر ادراک کی چائے کے ساتھ پیئیں تو پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔
- 5- خوراک سے مکمل فاقہ کیا جائے۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو تو تھوڑی مقدار میں کیلا، پائسن اپیل، پپٹالے سکتے ہیں۔
- 6- بھوک لگنے کی صورت میں تھوڑی مقدار میں دلیہ یا کھجڑی جو مونگ کی چھلکے والی دال سے بنتی ہے، نرم رکھ کر، استعمال کریں۔
- 7- ڈائریا میں صاف ستھرا پانی یا دار چینی کی گرین ٹی دن میں کئی مرتبہ پیئیں۔
- 8- ڈائریا میں جسم سے منرل خاص طور پر سوڈیم اور پوٹاشیم نکل جاتے ہیں۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پانی میں ORS ڈال کر پیتے رہیں۔

- 9- گاجر کا جوس بھی فائدہ مند ہے لیکن سیب کا جوس نقصان پہنچائے گا۔
- 10- ڈائریا کے دوران ہائی فائبر فوڈ جو نظام ہضم کے اوپر بوجھ ڈالتا ہے اُس سے بچنا ہے۔
- 11- کوکا کولا، پیپسی اور اس طرح کے مشروبات کے پاس تک بھی نہیں جانا۔
- 12- بھوک کی صورت میں ڈائریا کے دوران میں آلو، چاول، سوپ کے ساتھ ایک قوس لے لیں۔
- 13- جب تک خوب بھوک نہ لگے روزہ رکھیں۔
- 14- ڈائریا کو جلدی بند نہیں کرنا چاہیے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت بھی ہے۔ اس سے جسم کے زہریلے کیمیکل باہر نکل جاتے ہیں۔ اس لئے میڈیسن کی بجائے ٹھیک ہونے کے بعد بھی چوبیس گھنٹوں تک لیکوینڈ ڈائیٹ لیتے رہیں۔
- 15- ڈائریا کے دوران خوراک میں دہی اور لسی کا استعمال نمک ڈال کر کریں۔ پودینہ، ادراک، لہسن، نمک، کالی مرچ کی چٹنی بنالیں اور دہی میں ڈال کر کھائیں۔ پُرانے ڈائریا کے لئے بھی یہ چٹنی فائدہ مند ہے۔
- 16- اگر انتڑیوں میں سوجن ہے اور چلنے پر درد ہوتا ہے تو ایلو ویرا کا جوس (چھلکے بغیر) ایک، ایک تہائی گلاس دن میں تین مرتبہ پیئیں۔ جسم میں پانی کی کمی دور کرنے کے لئے اس میں آدھا کپ گرین ٹی کا بھی ڈال سکتے ہیں۔

## 15.27 انتڑیوں میں بلون (Diverticula)

- جن لوگوں میں قبض رہتی ہے آہستہ آہستہ اُن کی انتڑیوں میں بلون نما خانے بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ انہیں (Diverticula) کہا جاتا ہے جہاں خوراک پھنس سکتی ہے۔ وقت کے ساتھ یہ خوراک گل سڑ کر جراثیم کی آماجگاہ بن جاتی ہے جس سے پیٹ میں انفیکشن پھیل جاتا ہے اور مریض کو شدید درد اور بخار ہو جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل احتیاط سے آپ اس سے بچے رہ سکتے ہیں۔
- 1- جب اس بیماری کی وجہ سے انتڑیوں میں درد ہونے لگے تو فوری کھانا پینا چھوڑ دیں اور قبض کو دور کریں۔ اگر انہما کی ضرورت ہو تو لے لیں تاکہ پیٹ صاف ہو جائے۔



2- علاج کے لئے مندرجہ ذیل لیں۔

ایک چمچ ادراک، ایک چمچ لہسن، آدھا چمچ ہلدی، آدھا چمچ دارچینی کے پوڈر کو پیس لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر ہلکی آگ پر اُبالیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فریش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ انشاء اللہ دو، تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔

3- اس بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ فائبر والی خوراک کھائیں اور پانی زیادہ پیئیں ڈیری پراڈکٹ، ڈرائی فروٹ، مصالحے دار بازاری خوراک بند کر دیں، بہت اچھی طرح پکائی گئی سبزیوں کا استعمال کریں۔ کھانے کے ساتھ پودینہ، لہسن، ادراک اور ہلدی کی چٹنی کھاتے رہیں۔

4- قبض بالکل نہ ہونے دیں۔ اگر قبض نہیں ہتی تو سادہ پانی کا انیہا لیں تاکہ پیٹ خالی ہو جائے۔ انیہا کے بعد کوئی ایسی چیز نہ کھائیں جس سے پیٹ میں ہوا ہوتی ہو۔

## 15.28 پیتا: نظام ہضم کے لئے اکسیر

یوں تو تمام پھل ہی فائدہ مند ہوتے ہیں لیکن کچھ پھل خاص طور پر فوائد حاصل کرنے کے لئے ہی کھائے جاتے ہیں۔ پیتا بھی انہیں پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کے اندر ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو معدے کو مضبوط بناتے ہیں۔ اکثر لوگ معدے کی کمزوری کی شکایت کرتے ہیں، کبھی قبض کا مسئلہ رہتا ہے، ایسے لوگوں کو چاہیے کہ وہ ہر روز پیتا کھائیں۔

1- پیتا میں اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں جو کینسر کے خلاف بھی قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

2- خاص طور پر بڑی آنت کے کینسر میں یہ دوائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ معدہ کے السر میں بھی ایک پُر اثر غذا ہے۔

3- پیتا کے درخت کے پتوں کا رس یا انہیں پانی میں اُبال کر پی لیں تو یہ ڈیٹگی بخار میں شفاء دیتا ہے۔

4- یوں تو خواتین سمارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزما تی ہیں ان کے لئے خوشخبری ہے کہ پیتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ دُنیا میں اسے وزن کم کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔

5- یہ نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں ایک انزائم پاپین ہوتا ہے جو غذا میں موجود پروٹین کو توڑ کر امینو ایسڈ میں بدلتا ہے جو ہماری جسمانی اور ذہنی صحت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

6- جوں جوں عمر بڑھتی ہے نظام ہضم کمزور ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ غذا میں شامل کئی ایک پروٹین ہضم نہیں ہو پاتیں جس سے جسم میں امینو ایسڈ کی اتنی مقدار نہیں بن پاتی جو نظام ہضم کو فعال اور صحت مند کر سکے۔ اس وجہ سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے، قبض اور معدے میں جلن جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ایسے لوگ اگر روزانہ درمیانے سائز کا آدھا پیتا کھائیں تو اس میں شامل انزائم نظام ہضم کو فعال اور پخت کر دے گا۔

7- کچا پیتا گوشت گلانے کے بھی کام آتا ہے۔

نوٹ:- حاملہ عورتوں کو دورانِ حمل پیتا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے اسقاطِ حمل کا خدشہ ہوتا ہے۔ البتہ زچگی کے عمل میں یہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

## 15.29 پائلز کا علاج

1- غیر صحت مند کھانوں اور دن کا زیادہ حصہ کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے بواسیر یعنی پائلز کا مرض بڑھتا جا رہا ہے۔

2- اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ قبض نہ ہونے دی جائے اور قبض کا علاج وہی ہے جو ہم



پہلے بتا چکے ہیں۔ خوراک کو ٹھیک کیا جائے اور تیز تیز پیدل چلا جائے۔ سادہ غذا، زیادہ سے زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں، اُن چھنا آٹا اور چھلکے والی دالیں اس کے لئے فائدہ مند ہیں جب کہ چائے، کافی اور مصالحوں دار خوراک، چشمتیاں، اچار، بازاری مشروب اور کولے، چائے اور کافی وغیرہ بہت نقصان دہ ہیں۔ لیکن پانی زیادہ پیجئے، قبض سے نجات کے لئے ضرورت پڑے تو انیالیں۔

3۔ پاکیزہ کے علاج کے لئے سفید چینی اور فرامڈ فروٹ، گوشت وغیرہ سے پرہیز لازم ہے۔

4۔ ہفتہ میں دو، تین دفعہ روزہ رکھنے سے بڑا فائدہ ہوگا۔

5۔ صبح کی نماز کے بعد دو تین گلاس پانی پی کر دو، تین کلو میٹر تیز تیز واک کریں۔

6۔ اندرونی اعضاء کی طہارت کا خاص خیال رکھیں۔

7۔ مندرجہ بالا احتیاطوں کے ساتھ صبح نہار منہ آدھا چھوٹا چمچ ہلدی، ایک چمچ اسبغول کا

چھلکا ایک چمچ شہد دودھ یا پانی میں ڈال کر روزانہ پینے سے انشاء اللہ پاکیزہ سے نجات مل سکتی ہے۔

## 15.30 معدہ اور انتڑیوں کے آلسر کی وجہ اور علاج

آلسر کی وجہ بھی غلط قسم کی خوراک، غم، ذہنی پریشانی، حسد، مایوسی، تنہائی اور غصہ کی عادت ہو سکتی ہے۔ جب ذہنی کشمکش ہو خاص طور پر کھانے کے وقت ذہن پریشان ہو یا آدمی غصہ میں ہو تو معدہ میں ایسڈ زیادہ پیدا ہوتے ہیں جو معدہ کی انتڑیوں کی جھلی کو کھا جاتے ہیں۔

1۔ آلسر سے بچنے کا علاج رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سادہ غذائیں، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوہ حسنہ پر عمل، غصے اور ذہنی پریشانیوں سے آزادی اور خوراک کو بہتر کرنے میں ہے۔

2۔ جب کبھی غصہ یا پریشانی ہو تو اہتمام سے وضو کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے حالات کو بہتر کرنے کی دعا کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

3- پرہیز اور احتیاط وہی ہے جن کا ذکر قبض کے بیان میں ہو چکا ہے، یعنی چٹنی، اچار، مصالحہ جات، پان، تمباکو، چائے، کافی، گیس والے مشروبات، الکوحل اور سیگریٹ ہر صورت میں چھوڑ دیں۔

4- معدہ کو زیادہ دیر خالی نہ رہنے دیں اور زیادہ پیٹ بھر کر بھی نہ کھائیں۔

5- السر کے مریضوں کے لئے فروٹ میں کیلا، سیب، تربوز، پپٹا فائدہ مند ہوگا۔

6- مشروب میں پانی ملا دودھ، شہد اور ہلدی کا شربت انشاء اللہ صحت افزا ہے۔ روزانہ نماز صبح و عصر کے وقت لیں۔

7- غذا کے طور پر دودھ میں جو کادلیہ پکا کر ٹھنڈا ہونے پر شہد کے ساتھ کھائیں۔

ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے انشاء اللہ آنتوں کا السر چند ماہ میں ٹھیک ہو جائے گا۔  
نوٹ:- علاج کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔

## 15.31 گردے (Kidney) کی بیماریاں

گردے کو اللہ تبارک و تعالیٰ نے جسم سے زہر نکالنے کی فیکٹری بنایا ہے۔ ایک جوان آدمی کے گردہ میں دو سو لیٹر بلڈ سیل روزانہ گزرتے ہیں اور صاف ہو کر دوسری طرف نکل جاتے ہیں۔ ہم جو خوراک کھاتے ہیں اُس میں سے جو چیزیں جزو بدن بننا ہوتی ہیں انہیں رب تعالیٰ پہلے گردہ سے گزارتا ہے اور اگر کوئی غیر ضروری مادہ ہے تو وہ پیشاب کے راستے نکل جاتا ہے۔ گردے خراب ہو گئے تو زندگی خراب ہو گئی۔

آج کل انٹی بائیوٹک کے زیادہ استعمال سے اور ناخالص خوراک کھانے کی وجہ سے کڈنی کا مرض بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ اس کے خراب ہونے کی نشانی یہ ہے کہ پیشاب غیر متوازن ہو جائے گا، بار بار آئے گا۔ پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوگا، پیشاب کا رنگ بدل جائے گا۔ پیشاب میں خون آئے گا۔ منہ سوجنے لگے گا اور پیشاب بدبو دار ہو جائے گا۔ اگر آپ ان میں سے



- ☆ کسی ایک چیز کو بھی پاتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ☆ گردے کی بیماریوں سے بچنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ بلا ضرورت دوائیں نہ کھائی جائیں۔
- ☆ اگر شوگر کا مرض ہے تو شوگر کنٹرول کی جائے۔
- ☆ الکحل، سگریٹ، تمباکو بالکل چھوڑ دیا جائے۔
- ☆ پتھری نہ ہونے دی جائے۔ پتھری سے بچنے کے لئے لیموں والا پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔ پانی کی اوسط مقدار دن میں بارہ گلاس سے کم نہ ہو۔
- ☆ پتھری کے مریض نمائز، پالک، ساگ پات کم کھائیں۔
- ☆ تازہ فروٹ خصوصاً مگاز، سیب، کینو، مالٹا کا جوس دن میں تین، چار مرتبہ پیا جائے۔
- ☆ سونے سے پہلے ایک بڑا چمچ زیتون کا تیل لیتے رہیں۔
- ☆ پیشاب جب بھی آئے مت روکیں۔
- ☆ پتھر نکالنے کے نسخہ جات آگے فارما کو پیا میں دیئے گئے ہیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔
- ☆ خوراک میں کڈنی بینز، اور لو بیا گردوں کی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

## 15.32 پراسٹیٹ کی بیماریاں

پراسٹیٹ اور پراسٹیٹ گلینڈ کی متعلقہ بیماریوں میں پیشاب بار بار آتا ہے، تھوڑا آتا ہے لیکن اتنا اچانک آتا ہے کہ کنٹرول کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ پیشاب کے قطرے گرتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کے ساتھ درد ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سردرد، طبیعت کا چڑچڑاہن اور جسم میں کمزوری محسوس ہونے لگے گی۔

### ☆ پراسٹیٹ کا علاج بالغذا

☆ اس کا علاج بیڈریسٹ، ہلکی خوراک، فروٹ اور وٹیمینیل اور سٹیٹ نبوی صلی اللہ علیہ

والہ وسلم کے مطابق زیادہ سے زیادہ پانی پینا اور تازہ ہوا کا استعمال بڑھانے میں ہے۔  
لازمی ہے کہ قبض کو دور کیا جائے۔

☆ جن سبزیوں اور فروٹ میں آئیوڈین زیادہ پائی جاتی ہے اُن کا استعمال بڑھایا جائے۔  
بڑے کدو کے بیج اور سن فلاور کے بیج میں آئیوڈین رکھی گئی ہے۔ دن میں دو، تین دفعہ  
ان کو منہ میں ڈال کر چبا چبا کر کھایا جائے انشاء اللہ فائدہ رہے گا۔

☆ سالن کے طور پر کدو، گاجر اور میتھی کا استعمال بڑھادیا جائے۔

☆ فروٹ میں کیلا، مالٹا، سیب، پائسن اپیل زیادہ کھائے جائیں۔

☆ پرہیز کے طور پر مٹھائیاں اور میدہ چھوڑ دیا جائے۔ آلو، بیٹنگن، مولی، نمک، مرچ،

سیٹرس فروٹ، سگریٹ اور الکوحل سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

نوٹ:- علاج کے لئے آگے فارما کو پیادیکھیں۔

## 15.33 صحت مند دانت۔ تندرست زندگی

منہ اور دانتوں کی بیماریاں دُنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہیں۔ آج سے 50-60 سال پہلے  
اکثر لوگ گنا چوستے تھے۔ سخت چیزیں کھانے کے عادی تھے اور قدرتی غذائیں کھاتے تھے اور  
مسواک کا رواج عام تھا۔ گوشت کم کھاتے، سبزیاں زیادہ لیتے جن کی وجہ سے منہ اور دانتوں کی  
بیماریاں بھی کم تھیں۔

اب جب کہ فیکٹری کی صاف کردہ خوراک اور بازاری ریسٹوران میں کھانے کا رواج  
بڑھتا جا رہا ہے۔ ساتھ ساتھ مختلف قسم کے کولے، سافٹ ڈرنک اور مصنوعی جوسوں کی بھرمار ہے اور  
رات کو سونے سے پہلے منہ اور دانت صاف کرنے کی عادت بھی کمزور پڑ رہی ہے۔ خاص طور پر  
بچے اور نوجوان بڑی بد احتیاطی سے کام لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پان، تمباکو اور سگریٹ نوشی  
کی وبا بہت پھیلی ہے۔ ان کی وجہ سے مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریوں کے علاوہ منہ، معدے اور  
پھیپھڑوں کے کینسر میں بھی اضافہ ہوا ہے۔



اگر آپ واقعی صحت مند زندگی کے خواہش مند ہیں تو دانتوں اور منہ کی صحت کی طرف

توجہ دینا ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل پرہیز سے انشاء اللہ آپ ان بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

1۔ میدہ، مٹھائی، چینی اور ان سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

2۔ سگریٹ، پان، تمباکو، پان، مصالحہ، ٹافیاں، آئس کریم اور مصنوعی سافٹ ڈرنک اور

مصنوعی جوسز (Juices) سے بچیں۔

3۔ بکرے اور گائے کا گوشت کم کر دیں۔

4۔ کچی سبزیاں سلاد کے طور پر اور پکائی ہوئی سبزیوں کا سالن زیادہ کر دیں۔

5۔ بچوں کو دودھ، چاہے گائے کا ہو یا بھینس کا ضرور پلائیں۔ اس سے ان کی ہڈیاں

مضبوط ہوں گی۔

6۔ دو کھانوں کے دوران تازہ فروٹ کا استعمال بڑھائیں۔

7۔ گرین ویکٹیریئل کھانے کی عادت ڈالیں۔

8۔ کھانے کے فوری بعد ہاتھ اور منہ کو اچھی طرح کھلی کر کے صاف کر لیں۔

9۔ برش اور ٹوتھ پیسٹ ہر کھانے کے بعد کریں۔ ٹوتھ برش سے بہتر زیتون کی مسواک

ہے۔ اس کو فروغ دیں۔

10۔ کھانے کے بعد گرین ٹی لیں۔

11۔ دانتوں میں اگر درد ہو تو لوٹک اور ادھر کمنہ میں رکھیں اور ان کا رس چوسیں۔

12۔ ٹوتھ پیسٹ کی بجائے شہد، نمک، میٹھا سوڈا کا مکسچر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

13۔ نمک، ہلدی اور لیمن کا رس برابر مقدار میں لیکر مکسچر بنالیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے

لئے فائدہ مند منجن ہے۔

## 15.34 دانتوں کی سفیدی برقرار رکھنا اور مسوڑھوں کا علاج

اکثر لوگوں کے دانت پیلے پیلے نظر آتے ہیں۔ یہ خوراک کے نہایت باریک ذرات جم جانے کی وجہ سے ہیں۔ اسے پلیک (Plaque) کہا جاتا ہے۔ مسوڑھوں کے لئے یہ زہر ہے۔ سگریٹ نوشی، پان، تمباکو کے استعمال سے بھی دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا ہے جب کہ خوبصورتی سفید دانتوں میں ہے۔ دانتوں کو مندرجہ ذیل طریقہ سے سفید رکھا جاسکتا ہے۔

1- کھانا کھانے کے فوراً بعد دانتوں کو مسواک کریں یا برش کے استعمال سے ان کی صفائی کریں۔

2- پلیک (Plaque) اُتارنے کے لئے سٹرا بیری (Straw Berry) سے اپنے دانتوں پر مالش کریں۔ سٹرا بیری میں ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو پلیک کو ختم کرتے ہیں۔

3- گاجر اور مولی چبا چبا کر کھائیں۔

4- لیمن کے رس میں ٹوتھ برش ڈبو دیں اور پسپا ہوا نمک لگا کر برش کریں۔ دانت صاف سفید نکل آئیں گے۔

5- برش کو کھانے کا سوڈا (Baking Soda) لگا کر برش کریں۔ دانت چمکدار ہو جائیں گے۔

6- ہائیڈروجن پراآکسائیڈ (Hydrogen Per Oxide) کا ہلکا محلول (ایک اور دس کی نسبت) لیکر منہ میں ڈال کر کھلی کریں اور اس کے ساتھ برش بھی کریں۔ دانت بھی صاف ہو جائیں گے اور مسوڑھوں کی بیماریاں بھی دور ہو جائیں گی۔

## 15.35 ENT اور سانس کی بیماریوں کا علاج

سانس کی بیماریاں گندے ماحول، گندی ہوا، گندے پانی اور گندی خوراک کی وجہ سے ہیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں قالین، پردوں وغیرہ سے جو مٹی، گرد، جراثیم جمع ہوتے رہتے ہیں ان سے بھی سانس کی بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ زہر آلود سبزیاں، فروٹ اور بازاری رنگ دار کیمیکل ڈالے ہوئے کھانوں سے بھی گلے، ناک اور پیپروں کی بیماریوں میں ہمارے روز اضافہ ہو رہا ہے۔



ان بیماریوں سے بچنے کے لئے سب سے اہم یہ بات ہے کہ اپنی صحت کا خیال رکھیں اور قوت مدافعت کو زیادہ سے زیادہ بڑھائیں۔ یہ تب ہوگا جب پیٹ ٹھیک ہوگا۔ اس لئے جو احتیاطیں ہم نے معدہ کے مضمون میں لکھی ہیں ان پر سختی سے عمل کیا جائے اور جو خوراک، فروٹ اور مشروب بتائے گئے ہیں ان کا استعمال بڑھائیں، مصنوعی زندگی کی بجائے قدرتی زندگی گزاریں۔ سنت کے مطابق ہر مہینے دو، تین روزے رکھیں۔

عموماً سانس کی بیماریوں کی ابتداء سینہ، ناک، گلا (ENT) کی خرابی سے شروع ہوتی ہے کیونکہ سانس کی ہوائی ذرائع سے لی جاتی ہے۔

### 15.36 وضو سے ENT بیماریوں کا علاج

ناک، گلے، آنکھیں (ENT) کی بیماریوں کا علاج نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ وضو کرنے سے ہے۔ جس کی تفصیل پہلے بھی دی جا چکی ہیں۔ مختصر اُدو بارہ یہاں دی جا رہی ہیں۔

1۔ درمیانے ٹھنڈے اور صاف پانی سے سب سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھوئیں (صابن کا استعمال اور بھی بہتر ہے)

2۔ اُس کے بعد منہ میں پانی ڈال کر کم از کم تین دفعہ غرارے سے کھلی کریں۔ پانی حلق تک پہنچانا چاہیے۔

3۔ ناک کی صفائی کے لئے سب سے پہلے ناک میں پانی چڑھائیں۔ یہاں تک کہ ہڈی تک چلا جائے پھر ہوا کے زور سے اسے چھٹک دیں اور تین دفعہ یہ عمل کریں۔ چھوٹی انگلی ناک میں ڈال کر خلال بھی کریں۔

4۔ ناک کی صفائی کے بعد ہاتھوں کو دھو کر آنکھوں میں پانی کے چھینٹے ماریں اور کم از کم تین دفعہ ایسا کریں۔

- 5- چہرہ اور بازوؤں کو اچھی طرح دھو کر کانوں کا خلال کریں۔ سر اور گردن کا مسح کریں۔
- 6- جب ہر نماز کے لئے آپ ایسے وضو کریں گے تو (ENT) کے دروازے صاف رہیں گے جن کی وجہ سے آپ سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔

## 15.37 زکام کا علاج

زکام وائرس کی وجہ سے ہے اور دوسروں سے لیا گیا تحفہ ہے۔ خاص طور پر سکولوں، کالجوں، مسجدوں، بازاروں سے ایک دوسرے کو لگ جاتا ہے۔ وائرس ہوا، پانی اور ہاتھوں کے ذریعے ناک، آنکھ تک پہنچتا ہے اور وہاں سے زکام کا باعث بن جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں۔

- 1- پبلک واش روم استعمال کرتے وقت تولیہ کا استعمال نہ کیا جائے۔
- 2- پبلک ٹیلیفون یا جس آدمی کو زکام لگا ہوا اس کے ٹیلی فون کو استعمال نہ کیا جائے۔
- 3- چونکہ ہاتھ ہر جگہ لگتے رہتے ہیں اور وائرس ان کے ساتھ چمٹ سکتا ہے اس لئے جس موسم میں زکام عام ہو ہاتھوں کو صابن سے اکثر اچھی طرح دھوتے رہیں۔
- 4- جس علاقے میں ہوا گندی ہو مثلاً دھواں، گرد، وارنش، پینٹ وغیرہ سے ہوائی دار ہو وہاں نہ جائیں۔
- 5- بازاروں میں جاتے وقت زکام کے موسم میں ناک اور منہ کے اوپر فلٹر چڑھایا جائے۔ اس سے کافی بچت ہو سکتی ہے۔
- 6- مسجد میں سجدہ کی جگہ پر اپنا جائے نماز یا رومال رکھیں۔
- 7- جو لوگ زکام میں مبتلا ہیں۔ دوسروں کی صحت کی خاطر وہ چند دن گھر میں نماز پڑھ لیں۔
- 8- اگر زکام کا احساس ہو تو احتیاط کے طور پر منہ میں ادراک کا ٹکڑا شہد میں بھگو کر رکھیں اور آہستہ آہستہ چوستے رہیں۔
- 9- ادراک، دار چینی اور شہد ڈال کر قہوہ بنا کر پیئیں۔ لیسن ڈالنے سے فوائد بڑھ جائیں گے۔



☆ نزلہ، زکام سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطیں ضروری ہیں

- 1- اپنے آپ کو گرم رکھیں۔ اچانک گرم اور ٹھنڈے ماحول میں جانے سے احتیاط کریں۔ پاؤں پر جرابیں پہن کر رکھیں۔ چھاتی کو ٹھنڈے سے بچائیں اور گردن کے ارد گرد رومال وغیرہ لپیٹ کر رکھیں۔
- 2- خوراک میں مٹھائیاں، کوکا کولا، پیپسی وغیرہ کے تمام مشروبات، ڈبے کے جوس، تلی ہوئی چیزیں، کھٹی چیزیں، نمائو، ساس وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔
- 3- مزید فائدے کے لئے خوب پانی پیئیں، دھوپ اور تازہ ہوا میں بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ دن میں تین، چار دفعہ دارچینی، ادراک اور کلونجی والی گرین ٹی پیئیں۔ اس میں اگر شہد ڈال سکیں تو مزید فائدہ ہوگا۔
- 4- کھانے کے لئے پیتا، نمائو، گاجر، پالک، میتھی، ساگ، گوبھی، غرض ہر طرح کی فابیر والی سبزیاں کھائیں۔ مکس سبزیوں اور گوشت کی تیار کردہ سوپ دن میں تین، چار دفعہ پیئیں۔
- 5- موٹی تازہ فروٹ قوت مدافعت بڑھانے میں بہت فائدہ مند ہیں۔ اسی طرح ڈرائی فروٹ مثلاً بادام، میوہ، انجیر، منقہ وغیرہ بھی قوت مدافعت بڑھانے کے لئے ضروری ہیں۔
- 6- دالوں میں مٹر، کالے چنے، چھلکے والا مونگ، مٹر، لوبیا، تیل میں سویا، سرسوں کا تیل اور سن فلاور ملا کر استعمال کریں۔
- 7- نزلہ، زکام بہنے دینا چاہیے اُسے فوری بند کرنا کئی دوسری بیماریوں کا باعث ہو سکتا ہے۔
- 8- انٹی بائیوٹک سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔
- 9- علاج کے لئے جیسے اوپر کہا جا چکا ہے اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط کریں جس کے لئے مناسب خوراک اور پرہیز ضروری ہے۔
- 10- قبض نہ ہونے دیں۔ قبض سے نزلہ، زکام بگڑ جاتے ہیں۔

11۔ اگر کھانسی آرہی ہو اور اس کے ساتھ پھیپھڑوں سے لیس دار مواد نکل رہا ہو تو ایسی کھانسی

کو مت روکیں۔ پھیپھڑوں کی صفائی ہو جائے گی تو اس سے جلدی آرام آجائے گا۔

12۔ دن میں دو، تین دفعہ پانی کی بھاپ لیں اس سے ناک، کان، گلا کھل جائیں گے اور

سائنسز کو بھی فائدہ ہوگا۔ اگر تکلیف زیادہ ہے تو بھاپ میں ٹیچر بینزین بھی ڈال لیں۔

فوری فائدہ ہوگا۔

13۔ ادراک کو نمک لگا کر منہ میں رکھ کر چھوڑتے رہیں۔ اس سے گلے اور کھانسی کی تکلیف سے

نجات ملے گی۔

نوٹ:- مزید علاج کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔

### 15.38 سائنسز (Sinusitis) کا علاج

سائنسز کی بیماری میں ناک، کان اور آنکھوں کی ہڈیوں اور شریانوں میں لیس دار مادہ جم

جاتا ہے جس سے ناک، منہ، دانت اور گلے میں انفیکشن شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً یہ بیماری زکام

کے بگڑنے سے لگتی ہے۔ سردیوں میں گرم اور ٹھنڈی جگہوں میں آنے جانے اور گرمیوں میں AC

والے زیادہ ٹھنڈک والے کمروں میں سونے سے ہو جاتی ہے۔ سونمگ پول میں جس میں پہلے

سے زکام کے جراثیم ہوں وہاں سے بھی لگ جاتی ہے۔ اگر صحت کمزور ہو اور نیند کم آرہی ہو تو پھر

گلے اور ناک کی بیماریاں جلدی حملہ کرتی ہیں جو بگڑ کر سائنسز کی بیماری بن جاتی ہے۔

اس بیماری میں ناک بند ہو جاتا ہے۔ ماتھے اور منہ کی ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔ منہ کا

جڑا بھی درد کرنے لگتا ہے۔ بخار بھی ہوتا ہے اور ناک سے سبز رنگ کا گاڑھا زکام نکلتا ہے۔ اگر

علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری پیچھا نہیں چھوڑے گی۔ جب یہ بیماری زیادہ خراب ہو جاتی ہے تو

آنکھوں اور کانوں کے اندرونی حصے کو نقصان پہنچاتی ہے اور پھیپھڑوں تک اس کے بُرے اثرات

پڑتے ہیں۔



## ☆ سائنسز کھولنے کے لئے علاج

- 1- تمام وہ احتیاطیں جو اس سے پہلے زکام کے سلسلے میں بتا چکے ہیں، کرنا ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹھوس غذا کم سے کم کر دیں۔ سبزیوں اور گوشت سے بنایا گیا گرم گرم سوپ ہر دو تین گھنٹے کے بعد لیتے رہیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ چند دن کھانا پینا چھوڑ کر روزہ رکھ لیا جائے۔ جب معدہ خالی ہوگا تو جسم کے زہر چوسے گا۔ جس سے بیماری کو افاقہ ہونے لگے گا۔
- 2- ہر طرح کی شوگر خاص طور پر سفید چینی سے مکمل پرہیز کریں اور نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔
- 3- لیمن گراس، بڑی الائچی اور دارچینی کے مکچر کو پانی میں ڈال کر ابال لیں اور قہوہ کے طور پر گرم گرم استعمال کریں۔
- 4- تازہ فروٹ میں انگور، پیتا، سیب اور ڈرائی فروٹ میں انجیر، خوبانی اور کھجوریں کھائیں۔
- 5- شہد انگلی سے لگا کر دن میں تین چار دفعہ تھوڑا تھوڑا چائیس اور زیتون کا تیل نیمبل سپون کی مقدار میں صبح شام اور رات کو سونے سے پہلے لیں۔
- 6- دیسی گھی میں کلونچی جلا کر پیس لیں۔ اس میں زیتون کا تیل ملا کر رکھ چھوڑیں۔ سائنسز کے مریض کو ہر روز دو تین قطرے دونوں نٹھوں میں صبح، دوپہر اور رات سونے سے پہلے ڈالیں۔
- 7- آدمی آدمی گولی ڈسپرین صبح، دوپہر، شام کھانے کے دوران میں لیں۔

## ☆ ہڈیوں کی مضبوطی

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے پنیر (Cheese)، دودھ اور سبزیوں میں سیلری (Celery) اور فروٹ میں کیلے کا استعمال فائدہ مند ہے۔  
نوٹ:- مزید علاج کے لئے فارما کو پیادیکھیں۔



## فطرت کے مطابق، صحت مند زندگی

اب ہم اس کتاب کے آخر تک پہنچ رہے ہیں۔ اس لئے صحت مند زندگی کی خاطر ہم کچھ باتوں کی یاد دہانی کرائیں گے۔ اول یہ کہ انسان پر کوئی بھی مصیبت آئے، بیماری بھی مصیبت ہے، اس کا باعث آدمی خود ہوتا ہے۔ اس کی اپنی ہی غلطیاں اور گناہ اس کے آگے آتے ہیں۔ اس لئے سدا صحت مند، خوش و خرم اور مطمئن رہنے کے لئے اپنی روحانی صحت کی طرف خاص طور پر توجہ دیں۔ اس لئے کتاب کے حصہ اول کو ضرور دیکھیں۔ حلال اور حرام میں تمیز نہایت ضروری ہے اور کوئی ایسا کام نہیں کرنا جس سے آپ کی روح کو نقصان پہنچے۔

آخری باب میں مختلف قسم کی عام بیماریوں کے گھریلو نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔ یہ نسخہ جات اسلامی طب کے ماہرین، یورپ، امریکہ اور ہندوستان کے میڈیکل سائنسدانوں کے علاج بالغذا اور ہرٹل میڈیسن پر ان کی تحقیقات اور تجزیوں سے اخذ کئے گئے ہیں۔ (جن کتابوں سے فائدہ اٹھایا گیا ہے ان کی لسٹ کتاب کے شروع میں دی گئی ہے) ہر ایک نسخہ انشاء اللہ بہت فائدہ مند ہے اور ذیلی نقصانات سے پاک ہے۔ ان کی مدد سے آپ اپنا اور اہل خانہ کا علاج کر سکتے ہیں۔ بعض مقامات پر ایک ہی مرض کے علاج کے لئے کئی ایک نسخہ جات دیئے گئے ہیں۔ آپ ان میں سے اپنی طبیعت اور پسند کے مطابق خود فیصلہ کریں گے کہ آپ کے لئے بہتر کون سا نسخہ ہے۔ اگر آپ یہاں ایک ہی مرض پر دو نسخے پاتے ہیں تو دونوں کا الگ الگ اوقات میں استعمال کر سکتے ہیں، ایک صبح، ایک شام لیکن بیک خوراک دونوں نہیں۔

ہم بار بار آپ کی توجہ اس طرف کرا چکے ہیں کہ اسلامی نظام صحت ایک ہمہ گیر سسٹم ہے جس میں روحانی صحت کو اتنی ہی توجہ دینی چاہیے جتنا کہ جسمانی صحت کو اہمیت دیتے ہیں۔ اس لئے



مختلف بیماریوں کے متعلق جو روحانی ذکر و اذکار اور قرآن کریم کی آیات بتائی گئی ہیں دوائی کے ساتھ ساتھ اُن کی مدد سے دُعا کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں دوا ایک حیلہ ہے جب کہ صحت اللہ تعالیٰ دینے والے ہیں۔

جیسے پہلے بھی کہا گیا ہے کہ اسلامی نظام صحت کی تاثیر کے لئے ایک بہت اہم بات یہ بھی ہے کہ بیماری کو بہت ابتداء ہی میں پکڑا جائے اور علاج شروع کر دیا جائے۔ اگر آپ بیماری کو لٹکاتے رہتے ہیں تو یہ اسلامی اصولوں کے خلاف بات ہوگی اور آرام بھی دیر سے آئے گا۔ اس تاخیر کی وجہ سے بعض اوقات بیماری بگڑ بھی سکتی ہے۔

اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ اگر اپنے علاج کے باوجود کچھ دن میں افاقہ نہیں ہوتا تو فوری اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

## 16.1 حرام چیزوں سے علاج

کیمسٹ کے پاس بہت سی ایسی دوائیاں ملتی ہیں جن میں الکوحل یا چربی کے اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ مسلمانوں کو دوائی لیتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی حرام چیز سے علاج کرنا منع ہے، خواہ وہ تھوڑی مقدار میں ہوں یا زیادہ۔ طبرانی میں ابوالدرداءؓ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے بیماری بھی بھیجی ہے اور اُس کا علاج

بھی، اس لئے بیماری کا علاج کراؤ لیکن دوائی میں

حرام اشیاء کا استعمال نہ کرو۔“

بخاری شریف میں ابن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے

ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے اُن چیزوں میں علاج نہیں

رکھا جو تمہارے لئے حرام قرار دے دی گئی ہیں۔“

ابو ہریرہؓ سے ابو داؤد اور ترمذی شریف میں روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”اللہ تعالیٰ نے دوائی کے لئے حرام چیزوں کا استعمال منع فرمایا ہے۔“

طارق بن سویدؓ روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے پوچھا کہ کیا علاج کے لئے الکوحل کی اجازت ہے؟ میں اسے صرف علاج کے لئے استعمال کرتا ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:-

”یہ علاج نہیں بلکہ خود بیماری ہے۔“

اس طرح کی حدیث ابو داؤد اور ترمذی میں بھی ہے۔ ابو داؤد میں ایک حدیث یہ بھی ہے کہ کسی صحابی نے مینڈک کے گوشت سے کسی بیماری کے علاج کے لئے پوچھا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اجازت نہ دی۔

اگر ایک آدمی کسی حرام چیز کو کھانے سے جسمانی طور پر صحت مند ہو بھی جاتا ہے، تو روحانی طور پر وہ بیمار ہو جائے گا۔ اس لئے الکوحل، سور کا گوشت، اس کی چربی اور دیگر تمام اشیاء جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے منع فرمایا ہے ان کو دوائی سمجھ کر کھانا پینا یا دوائی کے اجزاء میں ان میں سے کسی کا ہونا، مسلمان پر حلال نہیں۔

روحانی اور جسمانی صحت کے لئے لازم ہے کہ رحمت اللعلمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوۂ حسنہ کو اپنایا جائے۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ اس لئے کتاب کے حصہ دوم میں دیئے گئے اسلام کے حفظانِ صحت کے اصولوں پر خصوصی طور پر توجہ دیں اور اپنے گھر والوں کو بھی ان کی تعلیم دیں۔



## 16.2 صحت مند زندگی کے لئے راہنما اصول

ذیل میں نہایت اختصار کے ساتھ اسلامی نظام صحت کی جھلکیاں دوبارہ دکھائی جا رہی ہیں تاکہ آپ کا گھرانہ ان کو اپنی بود و باش کی عادت بنالے۔

- 1- بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور ابھی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔
- 2- دسترخوان پر آئی ہوئی کسی چیز کو ناپسندیدہ قرار نہیں دینا اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہوئے مزے لیکر کھانا ہے اور کھانے میں ہرگز جلدی نہیں کرنی۔
- 3- ہر موسم میں وہ خوراک استعمال کی جائے جس کو اللہ تعالیٰ نے آپ کے علاقے میں وافر مقدار میں پیدا کیا ہے۔ وہ سستی بھی ہوگی اور آپ کے جسم کے لئے زیادہ موزوں بھی ہوگی۔
- 4- صاف ستھرا پانی خوب پینا ہے۔ پانی کھانے سے ایک گھنٹے پہلے اور ایک گھنٹے بعد پینا ہے البتہ کھانے کے بعد گرین ٹی یا قہوہ لیا جاسکتا ہے۔ کافی پینے سے بچنا ہے۔
- 5- جس نسبت سے اللہ تعالیٰ نے ہوا کو وافر بنایا ہے اسی نسبت سے آپ جسم میں ہوا کو لیکر جائیں اور نکالیں۔ اس میں کنجوسی نہ کریں۔ لمبے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔
- 6- دن میں دو چار دفعہ کام چھوڑ کر چند منٹوں کے لئے لمبے لمبے سانس لیں۔ سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی یاد میں مراقبہ کریں۔
- 7- وضو سنت کے مطابق کریں۔ کوشش کریں کہ سارا دن وضو میں رہیں۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو اگلی دفعہ ہاتھ روم جانے کے ساتھ ہی وضو کر لیں۔
- 8- نماز باجماعت پڑھیں، پیدل جائیں اور تیز چلیں۔ کار یا سواری کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 9- سستی کو نزدیک نہ آنے دیں۔ جسم میں ڈھیلا پن نہ لائیں۔ چاق و چوبند زندگی گواریں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا طریقہ تھا کہ جب چلتے تو تیز چلتے تھے۔ جب کھڑے ہوتے تو سیدھے کھڑے ہوتے۔ جب کسی کا ہاتھ پکڑتے تو ہاتھ کو

مضبوطی سے پکڑتے۔ کسی سے بات کرتے تو مسکراتے، غصہ اور حسد بالکل آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی طبیعت میں نہیں تھا۔ ہر وقت اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے۔ ایک صحت مند روحانی اور جسمانی زندگی ہمارے لئے بھی ضروری ہے کہ ہم سرور کائنات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسوۂ حسنہ کو اپنائیں۔

10- رات کا کھانا مغرب کی نماز کے بعد فوراً کھالیں۔ عشاء کی نماز کے بعد جلد سو جائیں اور تہجد کے لئے ضرور اٹھیں اور جتنا ممکن ہو کھڑے ہو کر نماز پڑھیں۔ قیام اور رکوع و سجود کو لمبا کریں۔

11- قیام کے دوران دھڑ سیدھا ہو، رکوع میں کمر زمین کے متوازی سیدھی 90 ڈگری پر ہو، اور سجدہ میں جسم کو لمبا کر کے پیشانی اور پاؤں کی انگلیوں سے زمین کو دبائیں۔ تشہد میں پورا بیٹھیں اور سلام پوری گردن گھما کر کریں۔

12- تہجد کی نماز سے فارغ ہو کر ذکر و اذکار میں مشغول ہوں اور پھر فجر کی نماز مسجد میں جا کر ادا کریں۔ اشراق پڑھیں اور دو، تین کلو میٹر کی سیر کے بعد گھر جائیں اور ہلکا مہلکا ناشتہ لیں۔

13- دن کے مشاغل میں بھی اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھیں۔ ہر کام میں محنت کریں لیکن نتیجہ رب تعالیٰ پر چھوڑ دیں۔ اس سے آپ ذہنی پریشانیوں سے بچے رہیں گے اور غم و حزن سے محفوظ رہیں گے۔

14- دوسروں کی غلطیوں کو معاف کرتے رہیں۔ لوگوں کو اپنا دوست بنائیں۔ دشمنی سے بچیں۔ اگر ہم لوگوں سے دنیا کی خاطر دشمنی رکھیں گے تو فطرت کے ردِ عمل کے طور پر وہ دشمنی بیماریوں کی شکل میں ہم پر حملہ آور ہوگی۔ اس لئے صلح کریں۔

15- بیماری میں اپنی غلطیوں اور گناہوں کی تلافی کے لئے آیت کریمہ کا ورد کرتے رہیں اور یقین رکھیں کہ اللہ تعالیٰ ہی صحت دینے والا ہے، اگر اس نے بیماری دی ہے تو صحت بھی وہی دے گا۔ سوچیں کہ یہ بیماری میرے گناہوں کے نتیجہ میں ہے اور اللہ تعالیٰ اس سے



میرے گناہوں کو معاف فرمادے گا۔

16- اس کتاب میں دیئے گئے حفظانِ صحت کے اصولوں پر سختی سے عمل کریں پھر بھی اگر بیمار ہو جائیں تو بیماری کو لمبا نہ ہونے دیں۔ جیسے ہی کوئی بیماری شروع ہو اس کتاب میں دیئے گئے طریقوں کے مطابق فوری اپنا علاج شروع کر دیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بیماری سے شفاء کے لئے اللہ تعالیٰ سے خوب دعا کریں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں۔ علاج کرانا بھی سنت ہے۔

17- بیماری میں صبر سے کام لیں۔ زندگی کے مثبت پہلوؤں کو یاد رکھیں اور یقین ہونا چاہیے کہ اگر اللہ تعالیٰ کو منظور ہوگا تو وہ مجھے ضرور صحت یاب کرے گا۔

18- زندگی اور موت اسی کے حکم سے ہے اس لئے موت ڈرنے والی چیز نہیں البتہ اپنے اعمال سے ڈریں اور بیماری کی حالت میں خوب استغفار کریں۔

19- جہاں تک ممکن ہو بیماری سے جنگ کریں۔ اس کے سامنے مت ٹھکیں بلکہ مقابلہ کریں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آخری بیماری جس میں بہت زیادہ تکلیف تھی، اس میں بھی ماسوائے چند اوقات کے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسجد میں جا کر امامت کراتے رہے۔ اس کے علاوہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جنگِ اُحد والی مثال بھی یاد رکھیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خود بھی شدید زخمی ہوئے اور بہت سے مسلمان بھی زخمی تھے۔ 72 ساتھی شہادت پا چکے تھے لیکن اگلی ہی صبح رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور صحابہ اکرام زخموں پر مرہم پٹی باندھ کر دوبارہ دشمنوں کے مقابلے پر چلے گئے۔

20- بسیار خوری سے ہر صورت میں بچیں۔ زیادہ کھانا پینا مکروہ ہے۔

21- انتہائی ضروری ہے کہ خوراک میں حلال اور حرام کا بہت خیال رکھا جائے۔ ماسوائے بھوک سے جان کا خطرہ ہو، حرام کے قریب تک بھی نہیں جانا۔ اس حکم میں حرام کی کمائی سے خریدی گئی خوراک بھی شامل ہے۔

22- طہارت، صفائی اور پاکی کی عادت اپنائیں۔ گھر کے ماحول، برتنوں اور جسم پر کپڑوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ گندا ماحول، گندا پانی، گندی ہوا یہ سب مکروہات میں شامل ہوتا ہے۔

23- کھانا ہمیشہ سادہ ہونا چاہیے۔ دسترخوان پر بیک وقت زیادہ کھانا پینا نہیں ہونا چاہیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم ہو۔ گوشت اور سبزیوں کی نسبت ایک اور دس مناسب رہے گی۔ یعنی اگر آپ 10 کلو سبزی کھاتے ہیں تو آپ 1 کلو گوشت کھا سکتے ہیں۔

24- ڈبوں میں بند خوراک، جنک فوڈ، کوا کولا، پیپسی وغیرہ اور تمام مشروبات جن میں رنگ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس ڈالی گئی ہو یہ سب مکروہات میں سے ہیں۔ ان میں سے اکثریت زہر آلود ہیں۔ ان سے اجتناب کریں۔

25- ہر قسم کی نشہ آور اشیاء خواہ وہ مائع ہوں، ٹھوس یا ہوائی، حرام ہیں۔ ان میں الکوحل، افیم، بھنگ غرض ہر طرح کے نئے اور پرانے نشے، نشہ آور گولیاں، ہیروئن اور پوڈر وغیرہ شامل ہیں۔ ہرگز ہرگز ان کے قریب تک بھی نہیں جانا۔

26- تمباکو کا استعمال، سگریٹ، حقہ سبھی اللہ تعالیٰ اور اُسکے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک مکروہ فعل ہیں۔ فضول خرچی کے زمرے میں آتے ہیں۔ ان کو گناہ سمجھیں اور چھوڑ دیں۔

27- اللہ تعالیٰ فضول خرچوں سے محبت نہیں کرتا۔ اس لئے خوراک میں اسراف نہ صرف منع ہے بلکہ بہت بڑا گناہ بھی ہے۔ صرف مزے کے لئے چیزوں کو کھانا پینا بھی اسراف ہے۔ کھانے پینے کے متعلق مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے انشاء اللہ زندگی صحت مندانہ رہے گی لیکن پھر بھی ماحول کی وجہ سے بیماری آ جاتی ہے۔ اُس سے بچنے اور علاج کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کریں۔



### 16.3 جملہ بیماریوں کا علاج بالغذ اور پرہیز

عام بیماریاں جن میں ذہنی تفکرات، جوڑوں کے درد، دانتوں کا درد، نزلہ، زکام، معدہ کا خراب ہو جانا، دل، گردہ، جگر کی بیماریاں، چلدی بیماریاں اور جلدی بوڑھے ہو جانا شامل ہیں، مندرجہ ذیل طریقوں کے مطابق زندگی ڈھال کر ان سے بچا جاسکتا ہے۔

1۔ اللہ تعالیٰ کے نام کا خوب ذکر کریں، دل میں اللہ، اللہ، اللہ کہتے رہیں اور اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ ”ہم صرف تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد کے طلبگار ہیں“، بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغْنِیْ ”اپنی رحمت سے مدد فرما“ کے ذریعے اللہ تعالیٰ سے دُعا کرتے رہیں۔

2۔ اپنی خوراک میں ہو، کاربوہائیڈریٹ کے لئے باجرہ، جوار، اُن چھنا گندم کا آٹا اور غیر پالش شدہ چاول استعمال کریں۔

3۔ سالن میں لہسن، ادراک، پیاز، ہلدی، دارچینی، کلونجی اور میتھی دانہ جتنا عام حالات میں استعمال کرتے ہیں اُس سے ڈبل کر دیں۔

4۔ سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک، ساگ، میتھی جن میں فائبر زیادہ ہو اُن کا استعمال بڑھائیں اور گوشت کا استعمال کم سے کم کریں۔ اگر 1 کلو گوشت کھائیں تو کم از کم 10 کلو سبزیاں بھی کھائیں۔

5۔ صحت مند زندگی کے لئے زیادہ سے زیادہ موکی فروٹ خاص طور پر گاجر، مولی، لیموں، کینو، مالٹا، انجیر، سیب، انگور اور کھجور کا استعمال بڑھائیں۔

6۔ زیتون کا تیل کچا پی بھی سکتے ہیں اور سالن میں بھی ڈال سکتے ہیں اگر یہ میسر نہ ہو تو سرسوں کا تیل یا سن فلاور کا آئل برابر مقدار میں ڈال کر استعمال کریں۔

7۔ ایک گھنٹہ کھانے سے پہلے اور بعد میں دو، تین گلاس پئیں۔ دن بھر میں دس سے پندرہ گلاس پانی ضرور لیں۔

- 8- چائے اور کافی کم سے کم کر دیں۔ زیادہ سے زیادہ ایک دفعہ، ان کی جگہ قہوہ جات، جن کے نسخے اس کتاب میں دیئے گئے ہیں، لیں۔
- 9- گہرے لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں۔
- 10- بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور پیٹ کو بہت زیادہ نہ بھریں۔
- 11- بازاری مشروب، کوکا کولا، پیپسی کولا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ والے دیگر مشروبات اور مصنوعی جوس بند کر دیں۔
- 12- شوگر، سالٹ، سموکنگ، سٹریس، جنک (Junk) فوڈ خطرناک ہیں۔ انہیں بالکل چھوڑ دیں یا ان کا استعمال کم سے کم کر دیں۔
- 13- ہر طرح کا نشہ اور سگریٹ نوشی مکمل طور پر چھوڑ دیں۔
- 14- زندگی میں جلدی (Hurry) اور پریشانی (Worry) سے بچیں۔ ہر کام کرنے کے لئے مناسب وقت دیں تاکہ پریشانی سے بچے رہیں۔ ہفتے میں ایک دن مکمل چھٹی کریں اور بچوں کے ساتھ خوب کھیلیں۔
- 15- کھانا اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت کے مطابق کھائیں۔ (اسکی تفصیل اس کتاب میں دی جا چکی ہے) ٹی وی پر زیادہ وقت گزارنے کی بجائے کوئی ایسا مشغلہ (Hobby) رکھیں جس کا آپ کو یا کسی کو فائدہ ہو۔ وقت کی قدر کریں۔
- 16- غصہ اور جذبات کی رو میں بہ جانے سے بچیں۔ اگر خدا نخواستہ غصہ آجائے تو ٹھنڈے پانی سے وضو کریں۔ دو رکعت نفل نماز پڑھیں۔
- 17- انگریزی دوائیوں میں ڈسپرین ایک قدرتی تحفہ ہے اس لئے ہر روز آدمی صبح اور آدمی گولی شام کھانے سے فائدہ ہوگا۔ اگر دل کا حملہ محسوس ہو تو دو ڈسپرین کی گولیاں استعمال کریں۔
- 18- انگریزی دوائیاں کم سے کم لیں۔ اپنے آپ کو ان دوائیوں کا عادی نہ بنائیں۔ خاص طور پر انٹی بائیوٹک اور درد روکنے والی گولیاں کم سے کم کر دیں۔ اپنا علاج، علاج بالغذا اور بلڈ عا کرتے رہیں۔



## 16.4 بڑھاپے کے اثرات سے بچیں

مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنے سے آپ ایک صحت مند زندگی کے مالک ہوں گے۔ لیکن بڑھاپے کے اثرات کو روکنے کے لئے ان احتیاطوں کے علاوہ مندرجہ ذیل پر بھی عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- ٹوب مُسکرائیں اور ہنسیں اور بچوں کے ساتھ بچہ بن کر کھیلیں۔
- 2- مہینہ میں کم از کم تین روزے رکھیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عموماً پیر، جمعرات اور جمعہ کے نفلی روزے رکھتے اور کئی دفعہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کئی کئی دن مسلسل روزے رکھتے اور صحابہ کرام بھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اتباع میں ایسا ہی کرتے۔ روزے جسم سے زہروں کو نکالنے اور ختم کرنے کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔
- 3- اگر آپ خوراک سے مکمل اجتناب والا روزہ نہیں رکھ سکتے تو چوہے کی پکی ہوئی چیزوں کا روزہ رکھ لیں۔ چند دن صرف پھلوں پر گزارا کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کی جلد تروتازہ ہو جائے گی اور آپ چاق و چوبند ہو جائیں گے۔
- 4- بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے انجیر اور زیتون کا استعمال بہت زیادہ فائدہ مند ہے اور اللہ تعالیٰ نے سورۃ التین میں انجیر اور زیتون کی قسم کھا کر ان کی قدر بڑھادی ہے۔ زیتون کا اچار استعمال کریں۔ ہر کھانے سے پہلے زیتون کا تیل ایک ٹیبل سپون پی لیں یا سالن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگا لیں۔ اگر زیتون کے تیل سے جسم کو مالش کریں تو جلد جوان رہتی ہے۔
- 5- سر کے بالوں اور چہرے کو زیتون کا تیل روزانہ لگانے سے بال کالے رہتے ہیں اور گرتے بھی نہیں۔
- 6- زیتون کے ساتھ ساتھ انجیر کا استعمال بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ تازہ انجیر مل

جائے تو کیا بات ہے! 5 عدد انجیر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے کھالیں۔ اگر تازہ انجیر میسر نہیں تو خشک انجیر کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح مع پانی کھالیں۔ ہر طرح کی بیماریوں سے نجات کے لئے یہ شافی نسخہ ہیں۔

7- ان کے علاوہ دسترخوان کے اوپر کلونچی، سونف، دارچینی، خشک ادراک کا پوڈرا اور ہلدی رکھیں اور کھانے پر چھڑک کر کھائیں۔

8- شہد میں شفاء ہے اور کھجور بھی اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ یہ بہترین سویٹ ڈش ہے۔ اگر کھانے کے بعد منہ میٹھا کرنے کی حاجت ہو تو کھجور کھائیں۔

9- شہد کو پانی اور لیمن کے ساتھ شربت بنا کر پیئیں اس سے جسم کی طاقت اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

10- عام جسمانی کمزوری نامناسب خوراک کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ غذاؤں میں کاپر (Copper)، پوٹاشیم، کیلشیم اور سیلینیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اس کمی کو دور کرنے کے لئے معدنیات والے لٹھی وٹامن لیں۔ غذاؤں میں موٹگ پھلی، بادام، کالی مرچ، گہرے سمندر کی مچھلی، میوہ جات، گنے کارس، دلیہ، بند گوبھی، پھول گوبھی، سبز پتوں والی سبزیاں، گاجر، مولی، چھلکے والی دالوں کا استعمال بڑھائیں۔

11- پے ہوئے بازاری آئیوڈین ملے نمک کی بجائے قدرتی نمک (نمک لاہوری) استعمال کریں۔

12- انگور اور انگوروں کا رس، انجیر اور زیتون کے تیل کا روزانہ استعمال جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔

13- کھانا گرم کرنے کے لئے مائیکروویو استعمال نہ کریں۔ ان سے کھانے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔

14- ڈیپ فریزر یا فریج اچھی چیزیں ہیں لیکن ان میں زیادہ دیر خوراک رہنے سے اس کی طاقت کم سے کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ جہاں تک ممکن ہو تازہ خوراک کھائیں۔ ڈبہ بند خوراک سے بھی اجتناب برتیں۔



15- جہاں تک ممکن ہو تازہ غذا کھائیں۔ ڈیپ فریزر میں رکھی گئی کئی ماہ پرانی خوراک خطرناک ہے۔

16- چائے، کافی وغیرہ کم کی جائے۔ دہی، لسی، دودھ کو بطور خوراک بڑھایا جائے۔



# حصہ پنجم

## گھریلو فارما کوپیا

### ابتدائی علاج کے لئے گھریلو نسخے

(First Aid Treatments)

نوٹ:- فارما کوپیا میں دیئے گئے نسخہ جات چیدہ چیدہ کتابوں سے لئے گئے ہیں جن کی فہرست اس کتاب کے ابتدائیہ میں دی جا چکی ہے۔ ان سے علاج کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

(1) ابتداء علاج میں سادہ ترین نسخہ کا انتخاب کریں۔ (2) باب 16 میں دیئے گئے حفظان صحت کے متعلق باتوں پر فوری عمل کریں۔ (3) باب 14 میں دیئے گئے چارٹ 1, 2 کی مدد سے اپنی بیماری کی نوعیت کو سمجھتے ہوئے پرہیزی خوراک شروع کر دیں۔ (4) اگر چند دنوں تک بیماری قابو میں نہ آئے تو کسی ماہر معالج سے مشورہ کریں۔ (5) روحانی علاج جاری رکھیں۔

اہم نوٹ:- اس کتاب میں نسخہ میں دی گئی خوراک اوسط وزن 120 پونڈ 50 کلوگرام والے آدمی کے لئے ہے۔ اس سے کم یا زیادہ وزن کے لئے اسی نسبت سے خوراک کم یا زیادہ لیں۔

(نوٹ:- نسخہ تجویز کرنے سے پہلے ضروری پرہیز، علاج بالغذ اور مزید نسخہ جات کے لئے حصہ چہارم، باب 16-15 کو دیکھ لیں)



## گھریلو فارما کو پیا

## ابتدائی علاج کے لئے 236 گھریلو نسخے

☆ علاج کے لئے ضروری ہدایات

اس کتاب میں جگہ جگہ ہم نے مختلف بیماریوں کے لئے پرہیز اور علاج بتائے ہیں۔ مندرجہ ذیل میں ہم عام طور پر پائی جانی والی بیماریوں کے لئے گھریلو نسخے دے رہے ہیں۔ اگر مرض کی ابتدائی علامات پر ہی ان کے مطابق علاج شروع کر دیا جائے تو ہمیں 80 فیصد امید ہے کہ انشاء اللہ بیماری پلٹ جائے گی اور مریض بہت جلد صحت مند ہو جائے گا۔

علاج کے سلسلہ میں کبھی نہ بھولیں کہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ علاج بالغذا اور بالذکا کوئی نعم البدل نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے یہاں دیئے گئے نسخہ جات کا ذیلی نقصان نہیں۔ یہ ایک طرح کا علاج بالغذا ہے۔ لیکن خدا نخواستہ اگر مرض بڑھتا جاتا ہے تو پھر اپنے معالج سے ضرور مشورہ کریں۔ معالج کو چاہیے کہ دوا سے پہلے وہ اللہ تعالیٰ کے حضور، درود شریف اور سورۃ الفاتحہ پڑھ کر دُعا مانگے ”یا اللہ میرے مریض کے لئے اس دوا میں صحت ڈال دے۔ بے شک جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو ہی شفاء دینے والا ہے۔“ مریض کو بھی چاہیے کہ دوائی کھانے سے پہلے وہ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ) پڑھے اور بیماری سے شفاء کے لئے دُعا مانگے اور سرور کائنات رحمۃ اللعالمین پر درود و سلام بھیجے اور صحت کے لئے ”اَللّٰهُ هُوَ الشّٰفِي“ کا ذکر کرتا رہے اور دُعا کرے کہ ”اے اللہ میری بیماری اور تکلیف کو میرے گناہوں کا کفارہ بنا دے۔“







# علاج کے لئے گھریلو فارما کوپیا



## I- معده کی بیماریاں

1	معده میں گرانی	معده میں گرانی محسوس ہو تو ایک پیالی سوئف کا قہوہ لیں یا ادراک کا پانی ایک ٹیبل سپون لیں۔ یا ادراک کا ایک چمچ برابر ٹکڑا لے کر منہ میں چباتے رہیں۔
2	معده کی تیز ابیت	معده کی تیز ابیت دور کرنے کے لئے ایک گلاس ٹھنڈا دودھ چھوٹے چھوٹے گھونٹوں کے ساتھ آہستہ آہستہ پیئیں۔ معده کی تیز ابیت دور کرنے کے لئے ناریل کا پانی بھی بہت مؤثر علاج ہے۔ خوراک میں کیلے، کھیرے، تربوز کا استعمال کریں۔
3	معده کی گیس، بد ہضمی، کھٹے ڈکار	کھانے کے ساتھ پانی پینا بند کر دیں یا بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور کچھ بھوک چھوڑ دیں۔ کلونچی پوڈرا ایک پاؤ، لیموں رس آدھا کلو، اجوائن (دسی) پوڈرا ایک پاؤ، ادراک کا رس نصف کلو اور سرکہ نصف کلو بلینڈر میں خوب کس کر لیں پھر خشک کرنے کے لئے شین لیس سٹیل کی بڑی پلیٹ میں بچھا کر رکھ دیں۔ گرمیوں میں اندر رکھیں اور سردیوں میں دھوپ میں رکھیں۔ جب خشک ہو جائے تو پیس کر محفوظ کر لیں۔ جب کبھی پیٹ کے امراض میں ضرورت ہو تو چائے کا چوتھائی چمچ دن میں چار بار پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ فائدہ انشاء اللہ یعنی ہے۔
4	معده کے درد، ہوا کے اخراج اور رتخ کو ختم کرنے کے لئے	دارچینی 100 گرام، ادراک 100 گرام، میٹھا سوڈا 100 گرام، ادراک کے رس میں ڈال کر خشک ہونے دیں۔ دو گرام صبح، شام کھانے کے بعد کھائیں۔



5	معدہ کی بیماریاں اور کھٹے ڈکار	ایک فیمل سپون شہد اور ایک ٹی سپون دار چینی کا پوڈر گرم پانی میں ڈال کر نہار منہ استعمال کریں یا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پی لیں۔ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔
6	معدہ کا آلسر اور پچش	مہندی کے پتے کوٹ کر پانی میں پکائیں اور شہد حسب ذائقہ ڈال کر یہ جو شانہ صبح، دوپہر، شام پیئیں۔
7	پیٹ میں آلسر کی شکایت	رات کو سونے سے پہلے یا ناشتہ کے ساتھ ملائی کے بغیر ایک گلاس دودھ میں ایک چھوٹا چمچ ہلدی پوڈر (خالص) اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر پی لیں۔ چند ہفتوں میں انشاء اللہ شکایت دور ہو جائے گی۔
8	معدہ کی خراش کا علاج	ملٹھی کا سفوف معدے میں خراش کی تکلیف سے آرام دیتا ہے۔ ملٹھی منہ میں رکھیں گلے کو آرام ملے گا۔ پوڈر ہلدی اور پوڈر ملٹھی ہم وزن مکس کر لیں۔ صبح، شام ایک چمچ شہد کے ساتھ لیں۔
9	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس ہو تو دہی اور دہی کی لسی عام پیئیں۔ مصالحہ دار کھانے اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔
10	معدہ کے کینسر کا علاج	ایک فیمل سپون شہد میں ایک ٹی سپون دار چینی کے پوڈر کو ملا کر روزانہ ایک مہینہ نہار منہ کھائیں۔ انشاء اللہ بہت آفاقہ ہوگا۔
<b>II - پیٹ میں گیس</b>		
11	گیس اور پیٹ میں درد کی ایٹھمن	گیس کا بند ہو جانا یا زیادہ اخراج صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ پیٹ میں گیس کی بڑی وجہ جلدی جلدی کھانے میں ہے اور گیس والے مشروبات پینا ہے۔ علاج کے لئے جب تک بھوک نہ ہونے کھائیں اور جب ابھی بھوک باقی ہو کھانے سے ہاتھ روک لیں۔ کھانے کو آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں اور گیس آور مشروبات مثلاً پپسی، کوکا کولا وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔ خوراک کے ساتھ صبح شام کی سیر یا ورزش سے مزید آرام آئے گا۔ قبض نہ ہونے دیں جو گیس کی ایک بڑی وجہ ہے۔

12	گیس معدہ کا تبخیر اور کھٹے ڈکار	کریر کے درخت جس کے پھل کو ڈیلے کہا جاتا ہے کے پھول ناشتے سے پہلے 10 گرام کھائیں۔ تبخیر اور بادی کے مرض سے آرام آجائے گا۔
13	پیٹ میں جلن اور گیس سے نجات کے لئے چٹنی	گیس کی بیماری سے نجات کے لئے ٹکسی، لہسن، ادراک، زیتون کا تیل، میتھی دانہ، ہلدی، پودینہ سب کو برابر مقدار میں لے کر چٹنی بنالی جائے اور روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔ دہی میں ملا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ سالن کا استعمال کم کر دیں۔
14	بادی اور رتخ	بادی اور پیٹ میں رتخ رہنے کے علاج کے لئے سہانچے کا اچار کھانے کے ساتھ کھائیں۔ بیماری ختم ہو جائے گی۔
15	پیٹ کے کیڑے	آڑو کے درخت کے تازہ پتے اور نرم شاخیں لیکر اس کا پانی نکال لیں اور 50 ملی لیٹر جوس کو پانی میں ملا کر تین دن صبح نہار منہ پیئیں۔
16	پیٹ کی جملہ بیماریاں ڈائریا، خونی دست	لوبان اچھے پنساریوں سے مل سکتا ہے، کو پیس کر پوڈر بنالیں اور ایک چھوٹا چمچ دودھ کے ساتھ رات سونے سے پہلے اور صبح ناشتے سے پہلے لیں۔ معدہ اور انتڑیوں سے خون بہتا ہو، معدہ درد کرتا ہو یا ڈائریا ہو، ان بیماریوں میں لوبان فائدہ مند ثابت ہوگا۔ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور تبخیر معدہ کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ پیٹ میں السر کا بھی علاج ہے۔
17	پیٹ میں بھاری پن	ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ادراک کا جوس پانی میں ڈال کر شربت کی صورت میں پیئیں۔ ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔
18	پیٹ میں رتخ اور ڈھیلا پاخانہ	5 چھوہارے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ صبح پانی اور چھوہارے کھالیں۔ 5 چھوہاروں کے ساتھ ایک چمچ دار چینی کا پوڈر کھلائیں بہت فائدہ ہوگا۔



19	پیٹ ہلکا پھلکا اور کھانا ہضم	100 گرام ادرک صاف کر کے ٹکڑے بنا کر جو سر (Juicer) میں آدھا گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر لیں اور حسب ذائقہ شہد ڈال کر آدھا صبح کو پی لیں اور آدھا مغرب کی نماز سے پہلے پی لیں۔ اگر شوگر کی وجہ سے شہد نہیں ڈالنا چاہتے تو ویسے ہی پی لیں۔
20	پیٹ، قبض کی بیماریوں اور جوڑوں کی دردوں کا علاج	ہم وزن آلسی، اسبغول دن میں دو تین دفعہ سادہ پانی یا شہد کے شربت یا دودھ کے ساتھ پیئیں بڑا فائدہ مند ثابت ہوگا۔ ان سے نہ صرف قبض دور ہو جائے گی بلکہ پیٹ کی بہت سی بیماریاں، دل اور جوڑوں کے دردوں اور سوجن میں بھی اس کا فائدہ پایا گیا ہے۔
21	دوران سفر دل متلانا اور قے آنا	اگر گاڑی کے میں سفر آپ کا دل متلانا ہے تو منہ میں ادرک کا ٹکڑا رکھیں اور پھو سے رہیں۔ بد ہضمی کی صورت میں بھی ادرک کا سوپ پیئیں۔ انتڑیوں کا کینسر روکنے کے لئے بھی بڑا فائدہ مند ہے۔
22	قے کا علاج	2 بڑی الائچی توڑے پر رکھ کر جلائیں، پودینے کاست ایک چمچ، لیمن کارس ایک چمچ، ادرک کارس ایک چمچ، شہد ایک چمچ سب کو ملا کر مکچر بنالیں۔ ہر طرح کی قے کو روکتا ہے۔ قے کو روکنے کے لئے ادرک کا قبوہ پیجئے۔ ادرک ایک چمچ، شہد ایک چمچ، پانی دو گلاس ڈال کر ابالیں۔ حتیٰ کہ پانی آدھا رہ جائے، ٹھنڈا ہونے پر ایک چمچ تازہ لیمن کارس ڈال کر گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں۔ سرکہ ایک چمچ، شہد ایک چمچ، آدھے گلاس پانی میں ڈال کر شربت پیئیں۔ پیٹ کی سب بیماریوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ مثانہ کی پتھری کو بھی نکالتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ سرکہ کا ڈال کر شربت بنالیں اور آہستہ آہستہ پیئیں۔ مٹلی کا احساس کم ہو جائے گا اور پیٹ کی کئی ایک بیماریوں میں بھی یہ نسخہ کارگر ہے۔ خصوصاً برسات اور تبدیلی موسم میں بہترین دوا ہے۔
23	ہیضہ جیسی علامات	پیاز کارس، چونے کا پانی برابر مقدار میں لیکر آدھا گلاس پانی میں ڈال کر دن میں چار، پانچ دفعہ استعمال کریں۔

24	ہیضہ میں حفاظتی تدابیر	اگر ہیضہ کا خطرہ ہو تو حفاظتی تدبیر کے طور پر اسہال اور قے کو روکنے کے لئے پیاز کا پانی نکال کر ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ پلاتے رہیں۔ گلے سڑے پھلوں، ہنریوں، بادی، بازاری، تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔
25	بد ہضمی کا علاج	بد ہضمی کے علاج کے لئے انار دانہ، سونف اور ہلبلہ سیاہ تینوں ایک ایک چھٹانک لیکر پہلے ہلبلہ اور سونف کو باریک کر لیں پھر انار دانہ میں سفوف ڈال کر گرائنڈ کریں۔ جب سارا انار دانہ اسی طرح پس جائے تو اس مرکب کو یکجان کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ ایک چھوٹا چمچ خوراک استعمال کریں۔ دست، بد ہضمی اور پیچش وغیرہ، دن میں دو تین خوراکیں دینے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ اسے بنفشہ کے شربت یا بنفشہ کی چائے کے ساتھ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فوری افاقہ ہوگا۔
26	السر اور انتڑیوں میں سوجن کا علاج	چائے کا ایک چمچ میتھی دانے کا پوڈر صبح سویرے اٹھتے ہی نہار منہ ایک گلاس پانی کے ساتھ کھالیں۔ پیٹ اور انتڑیوں کا شافی علاج ہے۔ اگر السر ہو تو اس کے ساتھ دہی کی ایک پیالی میں ایک چھوٹا چمچ ہلدی ڈال کر کھائیں۔ فروٹ میں پھپھو کھائیں۔
27	آنتوں کی سوزش	آنتوں کی سوزش کو دور کرنے کے لئے تربوز کا جوس نفع بخش رہے گا۔
28	انتڑیوں میں رتخ اور درد	ہم وزن میتھی کے بیج، کلونچی کے بیج، سونف کے بیج، اجوائن کے بیج اور کالامک لیکر خوب ہاریک کر لیں۔ رتخ یا پیٹ میں درد کی شکایت ہو تو ایک چمچ پانی کے ساتھ کھالیں۔
29	انتڑیوں میں سوزش اور درد کا علاج	کھانے سے پندرہ منٹ پہلے اور کک کا دو گھونٹ جوس لیں۔



30	انتر یوں کا علاج	ایلوویرا کا استعمال معدہ اور انتر یوں کی بیماریوں میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے۔ آدھا کپ ایلوویرا جو صبح نہار منہ پی لیں۔ اگر پینا اچھا نہ لگے تو مزیدار کرنے کے لئے گرین ٹی کے ساتھ یا شہد ڈال لیں۔
31	انتر یوں اور معدہ کی بیماریاں	موچک دال چھلکے والی رات بھر بھگو کر رکھیں۔ صبح آگ پر پکا کر خوب نرم کر لیں اور پھر اس میں ستو ڈال دیں (ایک حصہ دال چار حصے ستو) انہیں مکس کرنے کے بعد مندرجہ ذیل اشیاء ڈالیں۔ لہسن، پیاز، ادراک، ٹماٹر اور تھوڑا سا سرکہ، بنر مرچ، نمک حسب ذائقہ تین گلاس پانی ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکنے دیں۔ یہ سوپ نہ صرف مزیدار ہے بلکہ معدہ اور انتر یوں کی بیماریوں اور قبض میں فائدہ مند ہے۔ دل کو فرحت پہنچاتا ہے۔ گرمی ہوئی طبیعت کو بحال کرتا ہے۔
32	خونی پیچش کا علاج	100 گرام چاول، ایک کلو گرام پانی میں تین منٹ کے لئے اُبالیں۔ پانی کو چھان لیں۔ یہ پانی چاولوں کی پیچ کہلاتا ہے۔ اس میں 20 گرام شہد یا مصری ملا کر دن میں بار بار پیجئے۔ خونی پیچش یا خونی دست بند ہو جائیں گے۔
33	ڈائریا کا علاج	ایک چمچ ادراک، ایک چمچ لہسن، آدھی چمچ ہلدی، آدھی چمچ دار چینی کا پوڈر کو پیس لیں اور پیسٹ میں دو گلاس پانی ڈال کر آہستہ آگ پر اُبالیں۔ جب آدھا رہ جائے تو ہر چیز سمیت ٹھنڈا کرنے کے بعد پی لیں۔ دن میں یہ عمل تین دفعہ کریں۔ دیگر خوراک ماسوائے کیلا یا تھوڑا سا فریش جوس اور کچھ نہ کھائیں۔ انشاء اللہ دو، تین دن میں ٹھیک ہو جائیں گے۔
34	بواسیر کا علاج	انار کے چھلکوں کو خوب اُبال کر رکھیں۔ اس گاڑھے سے آب دست کرنے سے آنا فانا تسکین ہو جاتی ہے
35	بد ہضمی، قے یا دل کچا ہونا	چند وقت کے لئے کھانا پینا چھوڑ دیں جب خوب بھوک کا احساس ہو اس وقت کیلا اور دلیہ لیں۔ اگر بد ہضمی کا دوبارہ احساس ہوتا ہے تو قبض کا علاج کریں۔

1- قبض توڑنے کے لئے تین چمچ سناکی دو گلاس پانی میں ڈال کر ابالیں جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو صاف کر کے پی لیں۔ جو بیس گھنٹے کے اندر اگر قبض ختم نہیں ہوتی تو دوبارہ یہی نسخہ استعمال کریں۔ اگر پھر بھی فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ اس کے ساتھ استعمال کریں۔

2- کلقتند 50 گرام رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ٹھیل چیزوں کے کھانے سے پرہیز کریں۔

3- چھ حصے گندم کا آن چھنا آٹا، ایک حصہ بھوکا آٹا اور ایک حصہ چوکر کی روٹی کھائیں۔ پانی دن میں کم از کم تین لیٹر یعنی بارہ گلاس پئیں۔ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک گلاس گاجر کا جوس پئیں اور اسبغول کا ایک بڑا چمچ ساتھ لیں اور فروٹ میں آڑو کھائیں۔ اگر چند دن فائدہ نہ ہو تو مندرجہ ذیل کو بھی استعمال کریں۔

4- پانچ ٹری لہسن، پانچ انجیر خشک، دس عدد مٹھے ان سب چیزوں کو رات بھگو کر رکھیں اور صبح ناشتے سے پہلے کھالیں اور ان کا پانی پی لیں۔

5- اگر رات کو بغیر ہالائی دودھ میں چار سے آٹھ چمچ کسٹر آئل ملا کر آہستہ آہستہ پی لیں تو یہ شافی علاج ہے۔

6- اہل تاس (Cassia) کا گودا 50 گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر رات بھر بھگوئے رکھیں، صبح بن کر 25 گرام شکر ڈال کر پی لیں۔ قبض کھل جائے گی۔ کھل کر اجابت کے لئے 25 گرام اہل تاس کا گودا اسی طرح بھگو کر دیتے رہیں، معدہ کی سختی دور ہو جائے گی۔

7- چھوٹے بچوں جن کو سخت پاٹی آتی ہو یا پیٹ میں گیس رہتی ہو، کو اہل تاس کا گودا سرسوں کے تیل میں ڈال کر بچے کی ناف کے ارد گرد مالش کریں، پیٹ کھل جائے گا اور گیس نکل جائے گی۔



37	پُرانی قبض، پیٹ میں سُدے اور قونج کا درد	سناں کی 20 گرام ایک کھوپانی میں ڈال کر ہلکی آگ پر ابالیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار لیں۔ حسب ذائقہ شہد ملائیں اور صبح، شام ایک گلاس پانی میں ڈال کر پیئیں۔ علاج تین دن تک جاری رکھیں اس میں پیٹ کی تمام بیماریوں کے لئے بھی فائدہ ہے۔ اس کے ساتھ پچھلا نسخہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
<b>IV۔ آنکھوں کی بیماریاں</b>		
38	آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہونا	1۔ اگر آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہو تو لال مرچ کو تھپی میں تڑکا لگا کر کھالیں۔ 2۔ روزانہ ایلو ویرا کا آلیٹ بنا کر ناشتے کے ساتھ لیں۔
39	آنکھوں میں جلن	آنکھوں میں جلن ہوں اور سُرخ رنگ کی ہو جائیں تو لوہان ملے پانی سے دھوئیں۔
40	آنکھ میں خارش یا آشوب چشم	اگر آنکھ میں خارش ہے یا آشوب چشم ہے تو خالص شہد کا قطرہ رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ڈالیں۔ زیادہ تکلیف ہو تو دن میں دو، تین دفعہ کر سکتے ہیں۔ دھوپ میں کالی عینک لگا کر جائیں۔
41	آنکھ دُکھنا	انار کے تین، چار پھول سال میں دو، تین دفعہ کھائیں تو آنکھوں کی بہت سی بیماریاں مثلاً سُرخ، پانی بہنا، آنکھ دُکھنا وغیرہ سے بچے رہیں گے۔
42	آنکھ کا درد کرنا۔ گیڈ وغیرہ	ٹھنڈے پانی سے کھلی آنکھ میں چھینٹے ماریں اور آنکھوں کو کھول کر دن میں پانچ، چھ دفعہ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ یہ لازمی احتیاط ہے کہ آنکھوں کو ہاتھوں سے یا کپڑے سے نہ ملیں۔ تیز روشنی سے آنکھوں کو بچائیں اور ہلکے اندھیرے میں آرام کریں۔
43	نظر کی کمزوری (Cataract) کا علاج	نظر کی کمزوری اور بڑھاپے میں اندھے پن کو روکنے کے لئے ہر کھانے کے ساتھ کچی گاجروں کا سلا د کھائیں۔ گاجر کا جس قدر رنگ سُرخ ہوگا اتنا ہی اُس کا فائدہ ہے۔

44	نظر تیز کرنا	چار بادام، چٹکی مصری، سونف اور شہد ملا کر کچر بنالیں۔ رات کو سوتے وقت کھائیں اور کچھ نہ کھائیں اور سو جائیں۔ نظر دن بدن تیز ہو جائے گی۔
V۔ مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں		
45	دانت کا درد اور منہ کی سوزش	10 گرام دھنیا کو پانی میں جوش دیکر اس پانی سے ٹھکی کرتے رہیں۔ آرام آجائے گا۔
46	دانتوں میں درد	1۔ اگر دانتوں میں درد ہے تو نمک میں لیمن کارس ملا کر انگلی سے دن میں دو تین دفعہ مسوڑھوں کی مالش کریں۔ 2۔ اگر زیادہ درد ہو تو ادراک ایک چھٹا نمک اور لوہنگ پانچ عدد لیکر درد والے دانتوں پر منہ میں رکھیں۔ کلوئی کو سرکہ میں اُبالنے کے بعد اس نیم گرم محلول سے ٹھکیاں کریں۔ دانت درد جو ٹھنڈ کے لگنے سے ہوتا ہے دور ہو جائے گا۔
47	دانت میں درد اور مسوڑھوں کی سوزش	1۔ دانت میں درد ہے تو وہاں لوہنگ کے تین دانے رکھیں۔ 2۔ لوہنگ اور ادراک منہ میں رکھیں اور اُن کارس چوسیں۔ 3۔ ٹوتھ پیسٹ کی بجائے شہد، نمک، میٹھا سوڈا کا کچر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ 4۔ نمک، ہلدی اور لیمن کارس برابر مقدار میں لیکر کچر بنالیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے فائدہ مند منجن ہے۔
48	دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض	1۔ نمک اور شہد ملا کر ٹوتھ پیسٹ بنالیں اور دن میں تین مرتبہ اس سے دانت صاف کریں۔ منہ کی بو ختم ہو جائے گی اور مسوڑھوں کی تکالیف ختم ہو جائیں گی۔ 2۔ مسوڑھوں اور دانتوں کی سدرستی کے لئے ہر روز میٹھا سوڈا اور نمک شہد میں ملا کر گاڑھا قوام بنالیں۔ دانتوں کی صحت کے لئے بہترین منجن ہے۔ 3۔ زیتون کی مسواک روزانہ صبح، شام کریں۔



49	دانت کا درد	<p>اگر مسوڑھے سو جے ہیں اور درد کے ساتھ گرمی کا بھی احساس ہے تو ٹھنڈے پانی سے علاج کریں۔ درد سے عارضی علاج کے طور پر ٹھنڈے پانی کی ٹھکیاں کریں۔ جس طرف درد ہو رہی ہے اس رخسار پر ٹھنڈے پانی کا مساج کریں۔</p> <p>اگر مسوڑھے سو جے نہ ہو، صرف درد ہے تو پھر گرمائش سے علاج کریں۔ تیل میں نمک کی پوٹلی بنالیں اور اسے خوب گرم کر کے دُکھتے دانت کے حصے پر لگائیں۔ فائدہ ہوگا۔</p> <p>دانت درد کی جگہ ثابت لوٹک یا کاشن کو لوٹک کے تیل میں ڈبو کر رکھیں، آرام ہوگا۔</p> <p>یہ علاج عارضی ہیں۔ بہر حال مستقل علاج کے لئے کسی دانتوں کے ماہر سے مشورہ کریں۔</p>
50	بدبودار سانس اور منہ سے بو آنا	<p>اس کی وجہ مسوڑھوں اور دانتوں میں بکثیر یا ہے یا ایسی خوراک مثلاً لہسن وغیرہ کا کھانا بھی ہو سکتی ہے۔ علاج کے لئے زیادہ پانی پیئیں، سادہ غذا کھائیں، تلی ہوئی چیزیں بند کر دیں۔ دودھ پینے کے فوری بعد لکھی کریں، بنریاں اور فروٹ زیادہ کھائیں۔</p> <p>مندرجہ بالا پرہیز کے ساتھ مسوڑھوں اور دانتوں کی صفائی کے لئے شہد 2 چمچ، نمک 1 چمچ اور میٹھا سوڈا 1 چمچ کا مکسچر بنالیں اور کھانے کے بعد اس سے بُرش کریں۔ منہ میں الایچی ڈال کر چباتے رہیں۔</p>
51	منہ کا مڑا جاتے رہنا یا خراب ہو جانا	<p>بعض بیماریوں میں منہ کا مڑا خراب ہو جاتا ہے یا مڑے کی حس ختم ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر انفون، کوکین یا سگریٹ پینے سے ایسا ہو جاتا ہے۔ علاج کے لئے 25 گرام ایل تاس کا گودا 2 گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر اس سے ٹھکیاں کریں اور تھوڑی دیر کے لئے منہ میں رکھیں، ایک ہفتے کے استعمال سے منہ کا مڑا بحال ہو جائے گا۔</p>

ناک اور گلے کی بیماریاں	-VI-
<p>52 اگر گلا دکھتا ہے تو نمکین پانی کے دن میں چار، پانچ دفعہ غرارے کریں۔</p>	<p>گلا دکھتا ہو</p>
<p>53 1-10 گرام اورک یا سوٹھ ایک گلاس پانی میں ڈال کر جو شانہ بنانے کے لئے ابالیں اور گھونٹ گھونٹ پیئیں۔ گلا گھل جائے گا اور گلے کا درد بھی ختم ہو جائے گی۔</p> <p>2- چھیل کر اورک کو خوب نمک لگا کر منہ میں رکھ لیں۔ تکلیف فوری کم ہو جائے گی۔</p>	<p>آواز کا بیٹھ جانا اور گلے کا مفلوج ہو جانا</p>
<p>54 اگر ناک بند ہے اور کانوں کے ساتھ ارد گرد درد ہے تو دن میں دو، تین دفعہ پیاز اور لہسن کا برابر مقدار میں رس ملا کر نھنوں میں تین، چار قطرے ڈال کر اندر کی طرف کھینچیں۔</p>	<p>ناک بند رہے اور کانوں کے ارد گرد درد ہو</p>
<p>55 کلوئی کو فرائی کر کے پوٹلی کے اندر رکھ کر سونگھیں، فائدہ ہوگا۔</p>	<p>زکام اور ناک کا بہنا</p>
<p>56 زکام کی صورت میں اگر ناک بند ہو یا سانسز ہو تو ریشہ نکالنے کے لئے اہل تاس کی جڑ کو جلا کر اُس کا دھواں ناک اور منہ کے ذریعے اندر لیکر جائیں۔ ناک سے اور بند آرٹریز سے ریشہ نکلنا شروع ہو جائے گا۔</p> <p>اس کی وجہ سے اگر سرد رہے تو اُس سے بھی فائدہ ہوگا۔</p>	<p>بند زکام کو کھولنا</p>
<p>57 اورک، لہسن، اجوائن، لیمن گراس، ملٹھی کا چھج برابر لیکر 6 گلاس پانی میں ڈال کر اُہالتے رہیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ جب قبوہ تیار ہو جائے تو اُس میں حسب ذائقہ شہد اور لیموں کا رس ملا کر ہر چار، پانچ گھنٹے کے بعد آدمی پیالی چھوٹے چھوٹے گھونٹوں کے ساتھ پیتے رہیں اور اُٹھتے ہوئے بخارات کو سانس کے ذریعے اندر لیجائیں۔ انشاء اللہ بڑا فائدہ ہوگا۔</p>	<p>سانسز کھولنے کے لئے قبوہ</p>



58	نکسیر کا پھوٹنا	انار کے پھلوں کا رس پلانے سے نکسیر پھوٹنا بند ہو جاتی ہے۔ انار کا جوس بھی نکسیر میں فائدہ مند ہے۔ اگر نکسیر پھوٹ جائے تو کھجور کے پتوں کی راکھ سرکہ میں ڈال کر پیسٹ بنالیں اور ناک کے اندر لگائیں۔
59	نکسیر پھوٹنا	حفظ ما تقدم کے طور پر مغز بادام، مغز کدو، مغز چہار، دھنیا، سفید زیرہ، تخم خشخاش برابر مقدار میں ملا کر سنوف کو مکھن میں مکس کر کے رکھیں۔ روزانہ ایک چمچ کھائیں۔ نکسیر کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جائے گی۔
60	ناک کی نکسیر	گرسی پر سیدھا بیٹھ جائیں اور لیمن ملا ٹھنڈا پانی ناک میں ڈالیں۔ روئی کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ناک کے اندر رکھیں۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔ احتیاط یہ ہے کہ ناک کی زور سے صفائی نہ کی جائے اور اگر کمرہ گرم ہے تو ٹھنڈے کمرے میں چلے جائیں۔ اگر دھوپ میں ہیں تو فوری سائے میں آ جائیں۔ اگر اوپر دیئے گئے طریقوں کے کرنے کے بعد بھی خون بند نہ ہو تو گردن کے پچھلے حصے پر ٹھنڈے پانی کا مساج بھی شروع کر دیں۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔
<b>-VII- کھانسی</b>		
61	کھانسی	ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ڈال کر صبح، دوپہر، رات کو پینا شروع کریں۔ پیاز کا رس اور شہد برابر مکس کر کے ایک بڑا چمچ ہر تین گھنٹے بعد پئیں۔
62	کھانسی کے ساتھ گلا بھی بند ہو	اگر کھانسی کے ساتھ گلا بھی بند ہے تو نمک لگا کر ادراک کا ککڑا منہ میں رکھیں اور پوختے رہیں۔
63	خشک کھانسی، حلق اور گلے کی خراش	میتھی کے ساگ کے ساتھ گندم کے اُن چھنے آٹے کی روٹی کھائیں اُس کے بعد ادراک کا قہوہ گرم گرم پی لیں۔ اگر جلدی آرام چاہیے تو پچھلے نسخہ کا استعمال بھی ساتھ ہی شروع کر دیں۔

64	پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کا علاج	پُرانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور نمونیہ کے فوری علاج کے لئے کلونجی اور کیلے کے پتے ہم وزن لیکر توڑے پر رکھ کر جلا لیں پھر دونوں کو پیس کر شہد میں گاڑھا تو ام بنا لیں۔ مریض کو دن میں تین چار دفعہ چٹائیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔
65	کھانسی اور زکام کا علاج	ہم وزن لبسن اور اورک (10 گرام) کوٹ کر 2 گلاس پانی میں قبوہ کی طرح اُبال کر دن میں تین دفعہ صبح، عصر اور رات سونے سے پہلے پییں۔ ایک، دو دن میں افاقہ ہو جائے گا۔
66	کھانسی اور دمہ کا علاج	کلونجی کا سفوف نصف سے ایک گرام تک صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت پانی یا شہد کے ساتھ استعمال کرنا نہایت فائدہ مند ہے۔
67	بلغم کھانسی کا علاج	کیلے کے پتے 50 گرام لیکر جلا لیں۔ کیلے کے پتوں کی راکھ میں 6 گرام لاہوری نمک ملا کر پیس لیں۔ 2 گرام صبح، شام کھائیں۔ بلغم کھانسی چند دنوں میں ختم ہونے لگے گی۔
68	کھانسی کے دورے کا علاج	بعض دفعہ بچوں یا بڑوں کو بھی رات کے وقت ایسی کھانسی لگتی ہے کہ جان نہیں چھوٹی۔ آس پاس کے لوگ بھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس کے فوری علاج کے لئے مندرجہ ذیل ٹونک تیر بہدف ہے۔ وکس وپہرب (Vicks Vapour Rub) پاؤں کے تلوؤں پر لگا کر خوب مالش کریں۔ مالش کے بعد جراب پہن لیں۔ پانچ منٹ میں کھانسی سے امن ہو جائے گا۔ یہ نسخہ بچوں کے لئے خاص طور پر مؤثر ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔
<b>-VIII- کان کی بیماریاں</b>		
69	کان میں پانی پڑنا	بوتل سے مشروب پینے والے سٹرا (Straw) کی ٹنگی سے پانی کھینچ لیں، یا اُٹے پاؤں چلیں پانی اوپر آ جائے گا۔



70	کان میں کیڑا وغیرہ یا کوئی اور بیرونی چیز	اگر کان میں کوئی کیڑا وغیرہ چلا جائے تو الکوحل یا زیتون تیل ڈالیں۔ کیڑا مر جائے گا۔ پھر کان کو نیچے کر کے لیٹ جائیں اور ہلکی ہلکی ہاتھ سے چھٹی کریں باہر نکل جائے گا۔ اگر اس طرح نہ نکلے تو کپڑے کو بٹ دیکر زیتون میں ڈبو کر اس رسی کو کان کے اندر پھیریں۔ میل بھی اسی طرح نکالی جاسکتی ہے۔
71	کان سے پیپ بہنا	برابر پیاز اور لہسن کا پانی نکال کر کان میں تین، چار قطرے صبح، دوپہر، شام کو ڈالیں اور پانچ منٹ کے لئے اسے ٹھہرا رہنے دیں۔
72	کان کا درد	پیاز اور لہسن کا عرق برابر مقدار میں مکس کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔ آم کے تازہ پتوں کا رس نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
73	سماعت کی کمزوری	سماعت کی کمزوری کے لئے مشروم کا آلیٹ ناشتے کے ساتھ استعمال کریں۔ خاص طور پر جن بچوں کے کان کمزور ہوں ان کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔
<b>IX - جگر (Liver) کی بیماریاں</b>		
74	جگر کے بڑھنے کا علاج	لیمن کا اچار اور ٹکسی (نیاز بو) کی چٹنی ہر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ دو، تین ہفتوں میں جگر نارمل ہو جائے گا۔
75	جگر کی بیماریاں	1۔ اگر جگر خراب ہے تو پیتا کھائیں۔ 2۔ صبح شام انجیر کھائیں۔ 3۔ شہد ڈال کر مولیٰ کا رس صبح، دوپہر، رات آدھا گلاس تین دفعہ پئیں۔ 4۔ کھانے کے ساتھ مولیٰ کے پتوں کا سلا د کھائیں۔ دو، تین ہفتوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔
76	کمزور جگر اور معدہ کا علاج	انار کا جوس (خصوصاً جنگلی انار) جگر کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کے تمام عارضوں خصوصاً السر، قولنج اور بد ہضمی کی مرض میں بھی فائدہ مند ہے۔

77	امراض جگر اور مثانہ کی پتھری	صبح مولی کھائیں اور مولی کے پتے بھی ساتھ کھائیں۔ جگر کا ہر عارضہ ٹھیک ہو جائے گا اور مثانہ کی پتھری بھی نکل جائے گی۔
----	------------------------------	--

## -X- بلڈ پریشر کی بیماریاں

78	ہائی کولیسٹرول کا علاج	1۔ ٹماٹر کا جوس آدھا گلاس صبح، شام پینے سے کولیسٹرول کم ہو جاتا ہے۔ 2۔ باقاعدہ ٹماٹر جوس یا سلاد کے ساتھ ٹماٹر کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دو گلاس پانی میں 2 بڑے چمچ دھنیے کے ڈال کر خوب اُبالیں۔ پانی چھان لیں اور قہوہ کے طور پر پیئیں کولیسٹرول کم کرے گا۔
----	------------------------	---

79	ہائی بلڈ پریشر	ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لئے کلونجی کا پوڈر ایک چھوٹا چمچ، لہسن کا پانی ایک بڑا چمچ اچھی طرح کس کر کے صبح، شام لیں۔ بلڈ پریشر چند ہفتوں میں نارمل پر آ جائے گا۔ انٹریوں کی سوزش میں بھی فائدہ مند ہے اور گلے کی بیماری میں بھی شفاء دیتا ہے۔ 1۔ صبح نہار منہ لہسن کی دو پوتھیاں کچی کھانے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور آنتوں کی بیماریاں دور کرنے میں بھی مفید ہے۔ 2۔ بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لئے مغز جٹم تربوز 10 گرام صبح نہار منہ کھائیں۔ تربوز کے موسم میں صبح، دوپہر، شام تربوز کا جوس پیئیں۔
----	----------------	--

## -XI- دل کی بیماریاں

80	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہو تو آملہ کا مربہ اور بلڈ پریشر زیادہ ہو	دل میں دھڑکن تیز ہو اور بلڈ پریشر زیادہ رہتا ہو تو آملہ کا مربہ اور فردٹ میں انناس کھائیے، فائدہ ہوگا۔
81	دل کی طاقت کے لئے	1۔ ایک پیالی گندم کے آٹے کی بھوسی میں 4 گلاس پانی ڈال کر خوب اُبالیں حتیٰ کہ گاڑھا قوام بن جائے، پھر اس میں برابر وزن کا شہد اور زیتون کا تیل کس کر دیں، کلیسٹرول، بلڈ پریشر کے لئے فائدہ مند غذا بن جائے گی۔ اس کا استعمال ناشتے میں کریں۔



82	دل کی رگیں (Arteries) کھولنا	2۔ ایک حصہ دارچینی کا پوڑا اور دو حصے شہد ملا کر پیسٹ بنا کر رکھ چھوڑیں اور ناشتے کے لئے بریڈ پر لگا کر ہر روز کھائیں۔ اس سے آرٹریز کھل جائیں گی اور دل کے افیک سے بچے رہیں گے۔ اگر کسی کو ایک انچک ہو چکا ہے تو پھر بھی یہ نسخہ بڑا فائدہ مند رہے گا۔
83	دل کی کمزوری	ہو کے ستوا اور ایک سیب کو کوٹ کر آپس میں ملا لیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ دل کو مضبوط کرے گا، دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔
84	دل کی کمزوری اور ذیابیطس کا علاج	کلونجی، ادک، لہسن اور شہد ہم وزن لیکر بلینڈ کر لیں۔ روزانہ عصر کے بعد ایک چمچ کھائیں۔ دل کے عارضہ میں بہت فائدہ مند نسخہ ہے۔ قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوگا۔ پیٹ کی بیماریوں کے لئے شافی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا۔
85	دل کا اپریشن نہ کرنا پڑے	مندرجہ بالا نسخہ کے ساتھ ساتھ اپریشن کے بغیر، دل کی بیماری کے علاج کے لئے سات عدد مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور مع گٹھلی پیس کر نہار منہ استعمال کریں۔ عجوہ زیادہ موثر ہے اگر نہ ملے تو مقامی کھجور ہی سے علاج کریں۔
86	خون صاف کرنے کا قہوہ	20 گرام شیشم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر ایک ہفتہ پیئیں۔ خون صاف ہو جائے گا اور خون کی ہر خرابی انشاء اللہ دور ہو جائے گی۔
87	دل کی حفاظت اور خون کی صفائی کے لئے	1۔ دل کی طاقت کے لئے روزانہ صبح، شام شہد، پانی اور لیمن کا شربت پیئیں۔ دل کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے اور خون کی بیماریاں بھی ختم ہو جائیں گی۔ 2۔ دل کی بیماری کے لئے اللہ تعالیٰ نے ٹماٹر میں شفاء رکھی ہے جس کے اندر دل کی طرح چار خانے ہیں۔ اس میں موجود کیمیکل لائیسوپین دل کی بیماریوں اور کئی طرح کینسر میں فائدہ مند ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاد میں ٹماٹر کا استعمال بڑھا دیں۔ 3۔ روزانہ دو بڑے چمچ پیاز کارس لیں۔

88	دل کی حفاظت کے لئے قوام	مندرجہ ذیل ادویات کو پیس کر چھان کر ملا لیں۔ شہد میں قوام بنالیں۔ کلونجی: 50 گرام، جج کاسنی: 50 گرام، میٹھرے: 50 گرام قط شیریں: 10 گرام، برگ حناء: 10 گرام حب الرشاد: 10 گرام چھوٹا جج صبح شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ انشاء اللہ شریانیں کھل جائیں گی۔ خون متوازن ہو جائے گا۔ دل کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ متواتر استعمال سے آپریشن کی ضرورت نہیں رہے گی۔
89	دل کی بیماریوں کے لئے حلوہ	ایک چھناک منقہ، ایک چھناک لسوڑیاں، ایک چھناک ملٹھی، 2 کلوپانی میں بھگو کر پانی کو آگ پر رکھ دیں حتیٰ کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس پانی کو چھان کر آدھا چھناک خشخاش، آدھا کلونجی کے ستواور آدھا کلونجی ڈال کر آگ پر پکا کر حلوہ بنالیں۔ فریج میں رکھیں اور ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ دل کے امراض اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے مفید رہے گا۔
<p style="text-align: center;"><b>XII - قوت مدافعت بڑھانے کے لئے</b></p>		
90	عمدہ صحت اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے	1۔ بکری کا دودھ قوت مدافعت (Immune System) بڑھانے کے لئے خاص طور پر بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کے لئے مفید ہے۔ 2۔ 5 جج تیل زیتون، 5 جج شہد اور 1 جج کلونجی کوٹ کر ملائیں اور روزانہ نہار منہ ایک جج کھائیں۔ انشاء اللہ عمومی صحت بہتر ہوتی جائے گی خصوصاً آلسر، معدہ کی تیزابیت، جلد کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ 3۔ قوت مدافعت کمزور ہے تو روزانہ پانچ دانے لومک کے صبح کھائیں۔ کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔ لنوجات کے ساتھ مندرجہ ذیل علاج ہالفاذ بھی کریں۔



91	صحت کی بحالی اور قوت مدافعت میں اضافہ	<p>روزانہ دیسی مرغی کے ایک یا دو انڈے اُبال کر یا سورج مکھی کے تیل میں آلیٹ بنا کر کھائیں۔ یہ دل کی طاقت کے لئے معتدل ٹانگ ہے۔ انڈے میں اللہ تعالیٰ نے زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے تمام خصوصیات ڈالی ہیں۔ یہ وٹامن ڈی، بی ٹو اور بی 12 سے بھرپور ہے۔ جو قوت مدافعت کو بڑھانے اور ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانے کے لئے ضروری ہے۔ خاص طور پر اس میں ایک کیمیکل Poline ہے جو دماغی کمزوریوں کو دور کرتا ہے اور یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ حاملہ عورتوں اور بچے کے لئے انڈا نہایت مفید ہے۔ اس سے پیدائش میں نقائص دور ہوتے ہیں۔ انڈا دل کے لئے نقصان دہ ہے۔ تھوڑی تعداد میں کھائے جائیں تو اس میں کوئی قباحت نہیں۔</p>
92	خون کی کمی اور کمزوری کا احساس (بلغی مزاج کے لئے)	<p>اگر خون کی کمی اور کمزوری کا احساس ہو اور مزاج بلغی ہے تو گاجر، شہجم اور کالے چنے زیادہ کھائیں۔</p>
93	صحت مند زندگی کے لئے اکسیر	<p>1 چمچ زیتون، 6 چمچ شہد اور 1 چمچ کلونچی کوٹ کر ملائیں اور روزانہ نہار منہ ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ ہر طرح کی بیماری سے بچے رہیں گے۔</p>
94	بیماری سے بحالی	<p>اسبغول کا چھلکا آبِ ہر کے ساتھ لیں تو عمومی صحت کے لئے بہترین ہے۔ بیماری کے بعد اس کا استعمال کمزوری کو دور کر کے آدمی کو دوبارہ بحال کرنے کے لئے بہت معاون ہے۔</p>

95	بڑھاپے میں طاقت	<p>1- حریرہ یعنی دودھ میں گوندھے ہوئے ہو کے آنے کی روٹی شہد کے ساتھ کھائی جائے۔ دل کو سکون دینے اور غم دور کرنے والی غذا ہے۔ خاص طور پر بڑی عمر کے لوگوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔</p> <p>2- دودھ اور شہد کا شربت بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور بڑھاپے کو موخر رکھتا ہے۔ صبح، شام ایک گلاس پیئیں۔</p> <p>3- بڑھاپے میں اچھی صحت اور لمبی زندگی کے لئے دوپہر کا کھانا ظہر کی نماز سے پہلے کھائیں اور رات کا کھانا مغرب کی نماز کے فوری بعد کھائیں۔ کپڑے گھلے اور ہلکے پہنیں، زندگی مسعد گواریں لیکن جسم کو تھکانے والے کاموں سے باز رہیں اور ایک وقت میں زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ دھواں، گرد و غبار اور بدبو دار فضا میں نہ جائیں۔</p>
96	بڑھاپے میں صحت مند زندگی	<p>صبح، شام دو گلاس پانی میں دو چمچ شہد تازہ لیمن کا رس مکس کر کے شربت پینا عادت بنالیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے، جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔</p>
97	عمومی کمزوری کا علاج	<p>صبح، شام ایک گلاس پانی میں ایک بڑا چمچ شہد اور ایک تازہ لیمن کا رس مکس کر کے شربت پیئیں۔ بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور جسم میں طاقت آتی ہے۔</p> <p>مندرجہ بالا نسخہ جات کے ساتھ ساتھ شہد اور دارچینی کے پوڈر سے بنائی گئی چائے بڑھاپے کے اثرات کو کم کرنے کے لئے بڑی فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ 4 چمچ شہد اور 1 لی سپون دارچینی کا پوڈر 3 کپ پانی میں ڈال کر خوب اُبالیں، چائے تیار ہے۔ ہر تین چار گھنٹے ایک کپ کا چوتھائی حصہ پی لیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے آپ کی جلد تازہ اور چمکدار ہو جائے گی۔ تھکاوٹ کم ہوگی اور آپ جسم میں طاقت محسوس کریں گے۔ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھے گی۔ دل مضبوط ہوگا۔</p>



98	بڑھاپے کا روکنا	ہر کھانے کے ساتھ صبح، شام ایک چمچ زیتون کا تیل پیئیں۔ بڑھاپا اثر نہیں دکھاتا اور جلد بھی صاف رہتی ہے۔
99	کمزور قوتِ باہ	25 گرام اورک رات سونے سے پہلے کھائیں۔ پانچ پکی ہوئی بڑی سائز کی کھجوریں (پاکستان میں ڈھکی کی کھجور) نہار منہ اور عصر کی نماز کے بعد کھائیں، قوتِ باہ میں کمزوری دور ہونے لگے گی۔
100	سوکھا، کمزور اور پتلے پن کا علاج	اگر جسم پتلا، کمزور یا سوکھا ہوا ہو تو کھیرے کے ٹکڑے شہد کو لگا کر صبح روزانہ ناشتے کے ساتھ چار ہفتے کے لئے کھائیں۔ انشاء اللہ جسم میں بالیدگی اور قوت پیدا ہو جائے گی۔
101	جسم کی سستی اور غمی کا علاج	سناں مکی کا پوذر، شہد اور مکھن برابر لیکر پیسٹ بنالیں اور ایک بڑا چمچ ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں۔ دل مضبوط ہو جائے گا، طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔
<b>XIV - ذہنی طاقت اور یادداشت بڑھانے کے لئے</b>		
102	یادداشت کی کمزوری	صبح نہار منہ شہد کے شربت میں لوبان ملا کر پیئیں۔ یادداشت بحال ہو جائے گی۔ سوکھا انگور میوہ (Rasin) صبح، شام کھائیں لیکن بیج پھینک دیں، چند ہفتوں میں حافظہ تیز ہو جائے گا۔
103	یادداشت بڑھانا	1۔ صبح نہار منہ شہد کا ایک چمچ، زیتون کا ایک چمچ، کلونجی کے سات دانے اور پانچ دانے مغز بادام چبا کر کھائیں۔ 2۔ چوتھا حصہ بادام، 50 گرام کالی مرچ پیس کر بوتل میں رکھیں۔ ہر صبح نہار منہ کھائیں۔ چند ہفتوں میں یادداشت تیز ہو جائے گی۔
104	ذہنی تھکاوٹ ہونا	ذہنی تھکاوٹ ہو تو شہد کے ساتھ سات بادام روزانہ صبح نہار منہ کھانا شروع کریں۔ (باداموں کو رات بھر بھگو کر رکھا جائے)

-XV-	جوڑوں کے درد کا علاج		
105	جوڑوں کا درد	<p>اگر تکلیف زیادہ ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ بھی استعمال کریں۔</p> <p>سورنجاں شیریں 50 گرام، سناہ کی 50 گرام، سونٹھ (اورک) 25 گرام ادویات کو صاف کر کے سفوف بنالیں۔ 3 گرام سفوف پانی کے ساتھ صبح، شام استعمال کریں۔</p> <p>سرخ گوشت، میتھی، بادی اور تلی ہوئی اشیاء کے کھانے سے پرہیز کریں۔</p>	
106	جوڑوں کے درد اور بار بار پیشاب آنا	<p>کلونجی ایک حصہ، میتھی کے بیج ایک حصہ، خراسانی اجوائن آدھا حصہ سب کو اچھی طرح سفوف کی شکل میں باریک کر لیں۔ صبح، شام ایک یادو چائے کے چمچ لیں۔ یہ بار بار پیشاب آنے کو بھی روکتا ہے۔</p>	
107	جوڑوں کا درد اور سوجن	<p>5 چھوہارے، ایک چمچ سونٹھ پسی ہوئی، ایک چمچ اورک، ایک چمچ کلونجی سب کو ملا کر دودھ میں جوش دیں دو تین اُبالوں کے بعد ٹھنڈا کر کے دودھ پی لیں اور چھان کھالیں۔ اس سے روزانہ ناشتہ کریں، چند ہفتوں میں فائدہ ہو جائے گا۔</p>	
108	جوڑوں کا درد اور حرکت بند	<p>1۔ جوڑوں کے دردوں کے علاج کے لئے ایک کپ اُبل پانی، شہد کے دو بڑے نیمل سپون اور دارچینی کا ایک چھوٹا چمچ ڈال کر شربت بنا کر صبح، شام پیتے رہیں۔ انشاء اللہ جوڑوں کے دردوں میں افادہ ہوگا۔</p> <p>کو پنگ بیگن یونیورسٹی میں 200 لوگوں پر تجربات کئے گئے جن میں انہیں ناشتے سے پہلے ایک نیمل سپون شہد اور آدھائی سپون دارچینی کا پوڈر کھلایا گیا۔ ایک ہفتہ کے اندر 200 میں سے 73 مریض بالکل ٹھیک ہو گئے اور ایک مہینہ کے اندر وہ مریض جو چل بھی نہیں سکتے تھے وہ بغیر درد محسوس کئے انہوں نے چلنا شروع کر دیا۔</p> <p>2۔ اوپر کے علاج کے ساتھ ساتھ پانچ عدد انجیر رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح پانی سمیت کھالیں۔</p>	



109	جوڑوں کے درد اور اعصابی بیماریاں	ادرک کا مربہ بنانے کے لئے ایک کلو ادرک کو صاف کر لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر ایک دن دھوپ میں رکھیں۔ اگلے دن اس میں ڈیڑھ کلو شہد ملا کر ہلکی آگ پر تین جوش دیں۔ گرم گرم کو بوتلوں میں بند کر کے ڈھکنا لگا دیں اور فریج میں رکھ چھوڑیں۔ اس مربہ کی روزانہ 50 گرام خوراک ناشتے کے ساتھ کھائیں۔ جوڑوں کے درد، اعصابی درد، بڑے ہوئے پیٹ اور منہ سے پانی آتے رہنا کے مسائل رفع ہو جاتے ہیں۔
110	جوڑوں کے درد کا علاج	لوبان، الیویریا اور انٹاس جوڑوں کی درودوں میں بہت فائدہ مند ہیں۔ لوبان ایک چمچ، الیویریا کا جوس دو چمچ ملا کر فریج میں رکھیں۔ صبح، شام ایک ایک چمچ لیں۔ اس کے ساتھ انٹاس بطور فروٹ کھائیں۔ سات دن کے اندر بڑا فائدہ ہوگا۔ انشاء اللہ
111	جوڑوں کی درودوں اور گوڈٹ (Gout) کا علاج	ایک بالٹی گرم پانی میں ایک پونڈ کپڑے دھونے والا سوڈا حل کر لیں اور پانی کو گہرے نمب میں ڈال کر اس میں بیٹھ جائیں۔ اسفنج کے ذریعے سارے جسم کا اس پانی کے ساتھ مساج کریں، خصوصاً درد والے حصوں پر بار بار پانی ڈالیں۔ یوں کم از کم دس منٹ تک سوڈے والے پانی سے نہاتے رہیں پھر تولیہ سے خشک کر کے کپڑے پہن لیں۔ اگر یہ باتھ رات سونے سے پہلے لیں تو زیادہ بہتر نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ سوڈا مساموں میں جمع شدہ تیزابوں کو ختم کر دیتا ہے۔ چونکہ دردیں کی وجہ بھی یہی تیزاب ہیں۔ اس لئے آرام ملتا ہے۔
112	اندرونی چوٹوں سے دردیں	دارچینی 20 گرام، نمک لاہوری 20 گرام پیس کر دن میں دو، تین مرتبہ کھاتے رہیں۔ درد ختم ہو جائے گی۔

ڈپریشن	-XVI
<p>1- شہد اور لیمن کا ٹھنڈا شربت لیں۔</p> <p>2- اسی کے بیج دن کے اکثر اوقات منہ میں آہستہ آہستہ چباتے رہیں۔</p> <p>3- کلونچی کے دانے ایک چھوٹا چمچ صبح نہار منہ شہد کے شربت کے ساتھ کھالیں۔</p> <p>4- جیسے کیلے کی شکل مسکراتے ہونٹوں کی طرح ہے۔ قدرت نے اس کے اندر ایک کیمیکل ٹریپٹوفین (Tryptophan) رکھا ہے جو موڈ کو ٹھیک کرنے کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔ اس لئے جب بھی موڈ خراب ہو یا طبیعت میں ڈپریشن ہو دو، تین کپے ہوئے میٹھے کیلے کھائیں۔</p>	<p>113 ڈپریشن کا علاج</p>
مثانہ کی بیماریاں	-XVII
<p>1- بار بار اگر پیشاب کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ میتھی کے بیج اور کلونچی ہم وزن لیکر سفوف تیار کر لیں اور پھر اتنا شہد ڈالیں کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ یہ قوام رات سوتے وقت آدھا چمچ کھائیں۔</p> <p>2- مثانہ یعنی پراسٹیٹ (Prostate) کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے تربوز اور ٹماٹر فائدہ مند ہیں۔ دالوں میں کالے چنے پکا کر کھائیں۔</p>	<p>114 پیشاب میں خون اور پیپ</p>
<p>1- بار بار اگر پیشاب کی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں۔ میتھی کے بیج اور کلونچی ہم وزن لیکر سفوف تیار کر لیں اور پھر اتنا شہد ڈالیں کہ گاڑھا قوام بن جائے۔ یہ قوام رات سوتے وقت آدھا چمچ کھائیں۔</p> <p>2- مثانہ یعنی پراسٹیٹ (Prostate) کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے تربوز اور ٹماٹر فائدہ مند ہیں۔ دالوں میں کالے چنے پکا کر کھائیں۔</p>	<p>115 مثانہ کی مضبوطی کے لئے</p>
<p>پیشاب بند ہو جانے کی صورت میں کلونچی ہر ایک گھنٹہ کے بعد آدھا چائے کا چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔</p>	<p>116 پیشاب کی بندش</p>
<p>تربوز کا جوس صبح، دوپہر، شام تین دھبے پئیں۔</p>	<p>117 پیشاب کی جلن</p>



118	مٹانہ میں پتھری	1۔ انگور کی تیل کی لکڑی جلا کر سفوف بنالیں اور ایک گلاس پانی میں ایک چمچ مھول کر پیئیں۔ مٹانہ کی پتھری بننا رک جائے گی اور چند ہفتوں میں پہلی پتھری بھی نکل جائے گی۔ 2۔ پتھری خواہ کسی بھی طرح کی ہو ریت بن کر نکل جائے گی۔ ہلدی کی تین گانٹھیں لیکر ہم وزن لیمن جوس میں ڈال کر کھل کریں اور پھر سائے میں خشک کر کے پوڈر بنا کر بوتل میں رکھیں۔ آدھا گرام صبح، شام پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتوں تک انشاء اللہ پتھری ختم ہو جائے گی۔ (دونوں علاج بیک وقت بھی شروع کر سکتے ہیں) ایک دوائی صبح اور دوسری دوائی شام کو کھا سکتے ہیں۔
119	بار بار پیشاب کی حاجت	سفید تل، منقہ اور ناریل اور شہد چاروں 100,100 گرام لیکر اچھی طرح کوٹ لیں اور دس، دس گرام کے لڈو بنالیں۔ ناشتے میں اور عصر کی نماز کے بعد ایک یا دو لڈو کھلائیں۔ بار بار پیشاب آنا کم ہو جائے گا اور وہ بچے جو رات کو بستر پر پیشاب کرنے کے عادی ہیں وہ بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ سردیوں میں بدن کے درد اور بار بار پیشاب کی حاجت بڑھ جاتی ہے۔ یہ لڈو کھانے سے اس سے نجات مل جائے گی۔
XVIII۔ گردے (Kidney) کی بیماریاں		
120	کمزور گردوں کا علاج	کمزور گردے والے صبح ناشتے سے پہلے 25 گرام سیوہ (Rasin) اور رات سونے سے پہلے 25 گرام اور ک کھائیں، انشاء اللہ گردہ کا فعل ٹھیک ہو جائے گا۔ 7 عدد چھو ہارے، 9 عدد مغز بادام، 1 تولہ تل دودھ میں جوش دیکر چند ہفتے صبح ناشتے سے پہلے لیں۔
121	گردے اور مٹانے کی پتھریاں	کلونجی اور شہد ملا کر کھائیں۔ سوتے وقت 10 گرام زیتون کا تیل پی لیں۔ چند ہفتوں میں درد گردہ اور پتہ کی پتھری نکل جائے گی۔ اس کے علاوہ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور صحت مند کرتا ہے۔

122	گردوں کی عام بیماریوں کا علاج	<p>1۔ ٹکسی (نیاز بو) اور سبز دھنیے کے پتے سلاد کے طور پر یا اس کی چٹنی کھانے کے ساتھ کھائیں۔ لیور (Liver) گردہ کی تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔</p> <p>2۔ انجیر گردوں میں پتھری کو ختم کرتی ہے اور گردوں کے عمل کو طاقت دیتی ہے۔ رات کو پانچ عدد خشک انجیر پانی میں بھگو دیں اور صبح پانی پی لیں اور انجیر کھائیں۔</p> <p>3۔ ایک چمچ شہد، زیتون کا تیل اور لیمن کارس ملا کر دن میں تین بار پیئیں۔ چند ہفتوں میں گردوں کی پتھری ختم ہو سکتی ہے۔</p>
123	گردے کی پتھری	<p>1۔ 100 گرام مغز اخروٹ پیس کر 100 گرام شہد میں ملا دیں۔ بطور جیم (Jam) گندم کے بغیر چھنے آنے کی روٹی کے ساتھ ناشتے میں استعمال کریں۔</p> <p>2۔ ایک چمچ اسی کے بیج، ایک چمچ دھنیا کے بیج، آدھا لیٹر پانی میں جوش دیکر پی لیں۔ چند مہینوں میں گردہ کی پتھری نکل جائے گی (انشاء اللہ)۔</p>
124	بیمار گردوں کی وجہ سے پیشاب میں کمی اور آنکھوں کی سوجن	<p>اگر گردوں کے فعل کی خرابی سے پیشاب میں کمی ہو اور آنکھیں سوج جائیں تو ہر صبح باتھ اور سبز دھنیا کوٹ کر چٹنی کی صورت میں ناشتے کے ساتھ کھائیں، فائدہ ہوگا۔</p>
125	یرقان	<p>1۔ اہلی 6 گرام، آلو بخارہ 6 گرام، رات کو دو کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح، دوپہر، شام پلائیں۔ ہادی اشیاء، تلی ہوئی چیزیں، تیز مرچ مصالحہ، ہازاری کھانے سے پرہیز کریں۔ پانی نارمل سے ڈبل کر دیں۔</p> <p>2۔ یرقان کی بیماری میں گاجر بہت مفید ہے۔ گاجر کا جوس بنالیں اور صبح شام تازہ جوس پیئیں، یرقان دور ہو جائے گا۔</p>



1- کھانا کھانے سے پہلے تین، چار انجیر کھائیں۔ انجیر کی شوگر غذاء کی شوگر کو تحلیل کر دیتی ہے یعنی (Reducing Sugar) ہے۔  
2- ہم وزن کلو نجی، گوند کستور اور بھو چار گنا وزن، سب کو 10 گنا پانی ڈال کر ابالیں۔ چوتھائی پانی باقی رہنے پر ٹھنڈا کر کے پین لیں۔ اس پانی کو دن میں تین دفعہ آدھا آدھا گلاس پیئیں۔ انشاء اللہ ذیابیطس سے نجات مل جائے گی۔

3- کلو نجی 10 گرام، تخم کاسنی 5 گرام اور میتھی 5 گرام کوٹ کر دو، دو گرام کی پڑیاں بنالیں۔ صبح، شام کھانے سے پہلے کھائیں۔ چند ماہ میں ذیابیطس کا مرض برائے نام رہ جائے گا۔

4- کھانے سے پہلے ایک بڑا چمچ میتھی کے دانے کھالیں یا سالن میں مکس کر لیں۔ اس سے آپ ہارٹ ایک سے بھی بچے رہیں گے۔

5- جامن کی خشک گٹھلیاں پیئیں اور سادہ پانی سے صبح ہر روز 3 گرام کھائیں۔

6- 50 گرام فالہ کے درخت کی چھال خشک کر کے پیئیں، 100 گرام شہد کے ساتھ ملا 5.5 گرام کھائیں۔

7- دار چینی 100 گرام اور 100 گرام کلو نجی کا پوڈر بنالیں۔ ہر کھانے سے پہلے اس پوڈر کا 5 گرام (ایک چائے کا چمچ) پانی کے ساتھ کھالیں۔ تینوں نسخے بیک وقت شروع کر دیں۔ چند ماہ میں شوگر کی بیماری سے نجات ہو جائے گی۔

1- رات کو 2 چھوٹے چمچ میتھی دانہ ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ ہر صبح نہار منہ نماز سے پہلے پی لیں۔ اس کے چند منٹ کے بعد دس سے پندرہ ٹکسی کے پتوں کو نگل لیں۔

2- ہلدی، جنگلی کریلے کا سفوف، کالی مرچ کا سفوف ہم وزن لیکر صبح سویرے اور رات کو سونے سے پہلے ایک چھوٹا چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ شوگر سے نجات پالیں گے۔  
دونوں نسخے بیک وقت شروع کریں۔

128	شوگر سے نجات	گیہوں کا آٹا 100 گرام، گوند کثیر 10 گرام، بخار 20 گرام، کلونچی 10 گرام۔ مندرجہ بالا اشیاء کو پانچ کپ پانی میں ڈال کر 10 سے 15 منٹ تک ابالیں۔ پھر آگ بجھا دیں اور ابلے ہوئے پانی کو 10، پندرہ منٹ تک رہنے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھلکے چھان کر نکال دیں اور پانی کو شیشے کے برتن میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ طریقہ استعمال: ہر روز صبح نہار منہ سات دن بلا ٹانہ چائے کی پیالی کے برابر پیتے رہیں۔ سات دن بعد ایک دن چھوڑ کر پئیں۔ یوں 15 دن میں شوگر کی بیماری سے نجات ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ (نسخہ شیخ محمد صالح قاضی، سعودی عرب)
-----	--------------	---

## کینسر

-XX-

129	کینسر کی روک تھام	سائنسدانوں نے معلوم کیا ہے کہ بروکلی اگر بطور سلاڈ کھائی جائے تو کینسر کی بہت سی اقسام کی روک تھام ہوتی ہے۔ خاص طور پر پراسٹیٹ کینسر میں مفید ہے۔
130	قدرتی کیموتھراپی	ایک تازہ لیسن کا جوس شہد ہم وزن ڈال کر دن میں تین دفعہ کھائیں۔ کینسر سے انشاء اللہ نجات پائیں گے۔ کیموتھراپی کی ضرورت بھی نہیں پڑے گی۔ علاج بیک وقت بھی شروع کر سکتے ہیں۔
131	کینسر سے حفاظت	1۔ ہر بیماری قابل علاج ہے۔ کینسر اور ایڈز کا علاج بھی ہے۔ شہد، سرکہ اور کلونچی کا پوڈر برابر مقدار میں لیکر مکس کر لیں اور صبح ناشتے کے ساتھ ایک چمچ کھائیں۔ انشاء اللہ کینسر جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ 2۔ کینسر کی بیماری سے بچنے کے لئے زیادہ سے زیادہ شہد کا استعمال کریں۔ لیسن اور شہد کا شربت خصوصاً فائدہ مند ہے۔ 3۔ ٹماٹر بطور سلاڈ، بطور جوس کچے کچے کھانے سے آدمی کینسر سے بچا رہے گا۔ اس میں انٹی آکسیڈنٹ (Anti Oxidants) کیمیکل پائے جاتے ہیں۔



کمر درد اور ہڈیوں کی بیماریاں	-XXI-
کمر پر کی لکڑی جلا کر اس کی راکھ 5 گرام شہد میں ملا کر چند ہفتے کھائیں۔ ٹانگ میں پُرانی دردیں ختم ہو جائیں گی۔	132 کمر درد، لنگڑی کا درد (عرق النساء)
دودھ اور شہد کا شربت ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ روزانہ صبح اور عصر کی نماز کے بعد ایک ایک گلاس لیں۔ ناشتہ میں دہی، پنیر لیں۔ سلاد میں سیلری اور فروٹ میں کیلا زیادہ کھائیں۔	133 ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے
ایلو ویرا کی دو شاخوں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں اور تھوڑا سا پانی اور تیل ڈال کر فرائی چین میں پکائیں۔ پانچ منٹ کے بعد اس میں ایک انڈا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ یہ آلیٹ جوڑوں، کمر اور فروزن (Frozen) بازوؤں کے لئے تیار ہے۔ تین حصے کر لیں۔ صبح، دوپہر اور شام کو کھانے کے ساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔	134 کمر درد اور ہڈیوں کی دردوں کا علاج
ہر کھانے سے پہلے ہم وزن پیاز کا پانی، انجیر اور شہد ملا کر کھائیں۔ جوڑوں کے درد میں جو ہڈیاں بڑھنے سے پیدا ہوتی ہیں، شفاء ہوگی۔	135 جوڑوں کی بیماری جس میں ہڈیاں بڑھ جاتی ہیں
جوڑوں کے درد میں سو جے ہوئے حصوں پر اٹل تاس کے پتوں کے پیٹ سے مالش کریں، آرام آ جائے گا۔	136 جوڑوں کے درد
ہڈیوں کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے بطور سلاد برڈ کلی کا استعمال بڑھائیں۔ یہ آنکھوں کی طاقت کے لئے بھی فائدہ مند ہے اس کے علاوہ دل کے عمل کو ٹھیک کرتا ہے، اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے اور کینسر کے خلاف بھی قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ خواتین جن میں اکثریت کی ہڈیاں کمزور ہوتی ہیں۔ وہ سلاد کے طور پر برڈ کلی اور پھل کے طور پر کیلا کا استعمال بڑھائیں۔	137 ہڈیوں کی کمزوری اور دیگر بیماریوں کا علاج

138	ٹوٹی ہڈی کو جلدی جوڑنے کے لئے	انزادوت، رتن جوت، شہد کا موم، ہم وزن لیکر کس کر لیں، ایک، ایک گرام صبح، دوپہر، شام کھائیں۔ بہت مفید ہے۔
139	عرق النساء (لنگڑی کا درد)	عموماً عرق النساء کے درد کے پیچھے پرانی قبض ہوتی ہے۔ اس کا بہترین علاج قبض کو دور کرنا ہے۔ اگر پیٹ کھل کر روزانہ صاف ہو جائے تو اس بیماری سے خود بخود نجات مل جائے گی۔ پیٹ کی صفائی کے لئے سناہلی کا پوڈر، شہد اور مکھن برابر مقدار میں ملا کر پیٹ بنالیں۔ ناشتے کے ساتھ اور رات سونے سے پہلے ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک بڑا چمچ لیں۔ خوراک کو سادہ رکھیں۔ تھی یا تیل میں تلی ہوئی اشیاء، مٹھائی، میدہ اور گوشت کا استعمال چھوڑ دیں، سبزی اور فروٹ زیادہ کھائیں۔ اس کے ساتھ پھلانسوز بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
140	کمزور اور کھوکھلی ہڈیوں کی بیماری	ہڈیوں کو مضبوط اور ٹھوس بنانے کے لئے پنیر (Cheese) کا استعمال زیادہ کریں۔ اس میں قدرت نے خاصی مقدار میں کیلشیم اور وٹامن ڈی رکھا ہے۔ خاص طور پر بچوں کو پنیر زیادہ کھلائیں۔
<b>XXII - سردرد</b>		
141	درد سر کا علاج	سر میں زیتون کے تیل کی مالش کریں اور پیاز کاٹ کر اسکی خوشبو لیں۔ پاؤں کے تلووں پر پیاز کا لپ کریں۔ درد ختم ہو جائے گا۔ اگر گرمی سے سردرد ہو تو مہندی لگائیں۔
142	آدھے سر کے درد (Migraine) کا علاج	سر کو اچھی طرح پانی سے ہانده لیں اور کسی اندھیرے کمرے میں لیٹ کر آرام کریں۔ شور سے بچیں، تسکین مل جائے گی۔ مہندی کا پوڈر اور سرکہ ملا کر پیٹ بنالیں اور ماتھے کے اوپر لگائیں درد سے سکون مل جائے گا۔



بالوں کی بیماریاں	-XXIII-
<p>143 اگر آپ سر میں تیل لگا کر اچھی طرح مالش کریں گے تو سر کے بال گرنے سے رک جائیں گے اور بڑھاپے میں زیادہ سفید بھی نہیں ہوں گے۔</p>	<p>بالوں کی حفاظت</p>
<p>144 ایک چھناٹک کلونجی کو تو سے پر جلا کر ایک پاؤ سرکہ میں مکس کر لیں۔ اس محلول میں ایلو ویرا (کوارجنڈل) ہم وزن لیکر بلینڈ کر لیں اور پھر تینوں چیزوں کے مرکب کو ایک دفعہ ہلکی آگ پر اُبال لیں۔ گرتے بالوں کو روکنے کے لئے اچھا مرکب ہے، بار بار لگانے سے گرتے بال دوبارہ اُگ آتے ہیں۔ بالوں کی صحت کے لئے بھی بہترین ہے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔</p>	<p>گرتے بالوں کا علاج</p>
<p>145 مہندی چار حصے، چائے کی پتی ایک حصہ، کافی ایک حصہ، چینی ایک حصہ ایک گلاس پانی میں ڈال کر اُبالیں اور ٹھنڈا ہونے پر سر پر لگائیں۔ جب خشک ہو جائے تو سر دھو لیں۔</p>	<p>سفید بالوں کے لئے خضاب</p>
<p>146 اگر سر میں دو حصے شہد اور ایک حصہ لیمن کا جوس ملا کر لگاتے رہیں اور خوب مالش کریں تو تھوڑے ہی دنوں میں بال نرم، چمک دار، مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ بال گرنا بھی بند ہو جائیں گے۔</p>	<p>بال چمک دار اور لمبے کرنا</p>
<p>147 1۔ اگر کلونجی کا تیل سر پر لگایا جائے تو بال گرنے سے رک جاتے ہیں اور جلدی سفید بھی نہیں ہوتے۔ گھنچ پر اس سے مالش کی جائے تو بال اُگنے بھی لگ سکتے ہیں۔ 2۔ اگر روزانہ پانچ، سات دانے کلونجی کے پیس کر ایک چمچ زیتون کے تیل کے ساتھ صبح ناشتہ سے پہلے کھائیں تو جسم کی جلد تازہ دم رہے گی اور بالوں کی چمک بھی برقرار رہے گی۔ دونوں نسخے بیک وقت استعمال کئے جاسکتے ہیں۔</p>	<p>صحت مند بال اور جلد</p>

148	جوؤں کا علاج	جب سر میں جوئیں پڑ جائیں تو شہد اور پانی برابر مقدار میں ملا کر سر میں ہاتھوں سے خوب مالش کریں اور کنگھی کر کے ایک، دو گھنٹہ کے لئے چھوڑ دیں پھر سر کو اچھی طرح صابن سے دھولیں۔ یہ عمل دو، تین دن کریں۔ انشاء اللہ نہ صرف جوئیں ختم ہو جائیں گی بلکہ انڈے بھی مر جائیں گے اور سر کی جلد اور بال چمکدار ہو جائیں گے۔
-----	--------------	---

## XXIV۔ پھیپھڑوں کی بیماریاں

149	تپدق اور پھیپھڑوں کے عوارضات	تپدق اور پھیپھڑوں کے عوارضات میں گنے کارس زیادہ ہیں۔
150	پھیپھڑوں کی کمزوری، دمہ اور سانس کی بیماریوں کا علاج	جس طرح انگوروں کے چمچے کی شکل پھیپھڑا نما ہوتی ہے اسی طرح اللہ تعالیٰ نے اس میں ایسے کیمیکلز رکھے ہیں جن سے آکسیجن کے جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر، دمہ اور پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے کی صورت میں انگور زیادہ کھائیں۔ انگوروں کے بیج خاص طور پر دمہ کے لئے مفید ہیں۔
151	پھیپھڑوں کی بیماریاں	پھیپھڑوں کی تمام بیماریوں کے علاج کے لئے انگور کھائیں۔ منہ کے ساتھ دانے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح نہار منہ کھائیں۔ یہ بلغم کو باہر نکالے گا، اعصاب کو مضبوط، غم کو دور اور ذہن کو مضبوط کرے گا۔ قدیم اطباء نے دمہ کے علاج میں اسبغول کی بھی بڑی تعریف کی گئی ہے۔ ایک ماہ تک مسلسل اسبغول کی تھوڑی مقدار صبح صبح پانی کے ساتھ کھانے سے دمہ میں تخفیف ہوتی ہے۔ اگر چار پانچ ماہ تک مسلسل استعمال کیا جائے تو مرض جاتا رہتا ہے۔



152	ٹی بی کا علاج	پہاڑی جنگلی شہد صبح، شام زیتون کے ساتھ ناشتہ کریں اور سویت ڈش کے طور پر نماز عصر کے بعد شہد اور زیتون کا مکھڑا ایک بڑا چمچ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے بھی شہد اور زیتون کھائیں۔ ٹی بی کا مرض ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔
153	بلغمی دمہ کا علاج	ایک پاؤ گندم کو مٹی کے برتن میں جلا لیں۔ اس میں آدھا پاؤ ہلدی ملا کر پیس لیں۔ دو ہفتے کے لئے 6 گرام روزانہ رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔ انشاء اللہ آرام آ جائے گا۔
<p style="text-align: center;"><b>XXV - اعصابی اور ذہنی بیماریاں</b></p>		
154	اعصابی کمزوری کا علاج	اعصابی کمزوری کے لئے کلونچی کا سفوف ایک حصہ اور شہد پانچ حصہ ملا کر صبح نہار منہ کھائیں، اعصابی کمزوری اور یادداشت کو فائدہ ہوگا۔ دودھ کی بجائے دہی کی لسی بھی لے سکتے ہیں۔
155	اعصابی تناؤ (Mental Tension)	روغن کلونچی دن میں دو مرتبہ صبح، شام دس، دس قطرے دودھ کا ایک گلاس اور ایک بڑا شہد کا چمچ ملا کر کھائیں۔ اعصابی تناؤ دور ہو جائے گا۔
156	اعصابی بیماریاں	1۔ لسی دو حصے، سرکہ ایک حصہ کو بلینڈ کر کے جو قوام بنے گا اس برص کے مقام پر لپ کرنے سے سفیدی ختم ہو جاتی ہے۔ انشاء اللہ برص دور ہو جائے گا۔ 2۔ دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ رعشہ کی بیماری میں خاص طور پر نفع بخش ہے۔ پرکنسن (Parkinson's disease) کی بیماری میں بھی فائدہ مند ہے۔ یادداشت کے لئے قوت بخش ہے۔ 3۔ کینسر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

157	دماغی، اعصابی بیماریاں اور لقوہ کا علاج	1- جنگلی کبوتر کے گوشت کا سوپ دماغ کے اعصاب کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے لقوہ اور فالج کے مریضوں کی غذاء بالکل بند کر دی جائے۔ تین، چار مرتبہ پلائیں اور شہد کا پانی صبح شام استعمال کروائیں۔ 2- جنگلی کبوتر کے گوشت کا سوپ اعصابی بیماریوں خاص طور پر پرکنسن (Perkinson) اور رعشہ کی بیماری کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس میں زنک اور سیلینیم (Selenium) پائے جاتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔
158	پرکنسن اور الزائمر (رعشہ کی بیماری)	بکری کا دودھ صبح شام پیئیں۔ اس میں قدرت نے زنک اور سیلینیم کی زیادتی رکھی ہے، جو پرکنسن اور رعشہ میں فائدہ مند ہے۔
159	الزائمر، رعشہ اور دماغی کمزوری کا علاج	اخروٹ کی شکل دماغ جیسی ہے اور اس میں موجود کیمیکلز دماغی کمزوری میں بہت مفید ہیں۔ ڈرائی فروٹ کے طور پر کھائیں۔ اخروٹ کا پوڈر اور شہد برابر مقدار میں ملا کر صبح و شام کھائیں۔ دماغ کے درمیان باہمی پیغامات تیز ہو جاتے ہیں۔ اعصاب کی کمزوری کا علاج ہے۔
160	جنون اور مرگی کا علاج	سناہ کی 10 گرام سرکہ میں چیں لیں اور پانی کے ساتھ منہ میں ڈالیں آرام آ جائے گا۔
161	حافظہ کی کمزوری	دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے اور حافظہ بڑھانے کے لئے انجور کا جوس پیئیں۔ انجیر کھائیں اور رات کو منہ کے دس دانے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح پانی پی لیں اور منہ کھالیں۔ یادداشت بڑھاتا ہے اور دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جو بچے حفظ کرتے ہیں ان کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔



162	پھوڑے، پھنسیوں اور جلدی امراض کے لئے مرہم	کلونجی 50 گرام، روغن زیتون 50 گرام، شہد 100 گرام لیں۔ پہلے کلونجی پس کر باریک پاؤڈر کی طرح کر لیں پھر اس کو شہد اور زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں اور محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت لگائیں۔
163	مرہم جلدی امراض کے لئے	کلونجی کو توڑے پر جلا لیں اور اس کا سفوف بنالیں۔ برابر برابر مقدار میں مہندی، سرکہ اور پیاز کے پانی کو پکھلی ہوئی موم میں خوب مکس کر کے مرہم بنا کر رکھ چھوڑیں۔ ہر طرح کے جلدی آلسر کے لئے فائدہ مند ہے۔
164	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	پھوڑے پھنسیوں اور جلدی بیماریوں پر شہد اور لہسن کا رس ملا کر برابر قوام بنالیں اور خراب جلد پر لگائیں۔
165	سخت پھوڑے (Tumor)، اور جلد کا آلسر	سرکہ اور کلونجی کا سفوف مکس کر لیں اور جلد پر لگائیں۔ یہ جلدی آلسر سے آرام دے گا۔ کسی بھی قسم کے پھوڑے (Soft (Tumors) اور (Hard Tumors) جن میں پس (Mucus) ہو پک کر ختم ہو جائیں گے۔
166	چہرہ پر پھوڑے پھنسیاں اور گھردری جلد کا علاج	آدھا کلو زیتون کے پتے، اور کوار گندل کی دو شاخیں چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں 4 لیٹر پانی میں 15 منٹ کے لئے آبالیں۔ پانی کو چھان کر فریج میں رکھ لیں اور اس پانی سے دن میں تین دفعہ منہ دھوئیں۔ دھونے کے بعد زیتون کے تیل سے چہرہ پر مالش کریں۔ صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قبوہ لیں۔ رات کو سونے سے پہلے زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ پی لیں۔ انشاء اللہ چہرے کی جلد صاف و شفاف اور چمکدار ہو جائے گی اور پھوڑے پھنسیاں نکلنا بند ہو جائیں گی اور طبیعت خوشگوار رہے گی۔

167	خون کی خرابی اور جسم پر پھوڑے پھنسیاں	آدھا کلو زیتون کے پتے 10 لیٹر پانی میں ڈال کر 15 منٹ تک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس پانی سے جسم پر اسفنج سے فکور کریں۔ کھانے کے بعد زیتون کے پتوں کا قہوہ استعمال کریں۔ ایک ہفتہ تک علاج جاری رکھیں۔ خون صاف ہوگا اور جلدی بیماریوں سے انشاء اللہ شفاء ہو جائے گی۔
168	پھوڑے پھنسیوں کا علاج	مہندی کا پوڈر اور مکھن لیکر خوب بلینڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔ یہ پیسٹ پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے اُن کا گندا مواد باہر نکل جائے گا اور پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔ اگر چہرہ کے اوپر پھنسیاں نکلتی ہیں تو اس پیسٹ سے چہرے کے اوپر خوب مالش کریں، آدھا گھنٹہ کے بعد دھو ڈالیں۔ یہ عمل کچھ دن کرنے سے چہرہ صاف ہو جائے گا۔
169	جلدی خشکی اور خارش کا علاج	صبح باتھ روم میں نہانے سے پہلے سارے جسم پر سورج مکھی اور سرسوں کا تیل برابر مقدار میں کس کر کے خوب مالش کریں۔ مالش کے بعد پانچ منٹ تک یونہی رہنے دیں اور پھر بغیر صابن لگائے نہالیں۔ اگلے دن صابن لگا کر نہائیں۔ اُس سے اگلے دن پھر تیل لگا کر سادہ پانی سے نہائیں۔ اس روٹین سے جلد تازہ رہے گی اور خشکی کی وجہ سے خارش نہیں ہوگی۔
170	جلدی دھبے اور خارش	10 گرام سناہ کی، 10 گرام سرکہ، 10 گرام زیتون کا تیل لیں۔ تینوں کو اچھی طرح کس کر لیں۔ چہرے کے اوپر سیاہ دھبوں کے لئے بھی مفید ہے۔ جلد میں کسی طرح کی خارش ہو تو اُس کا بھی آرام آجائے گا۔۔ گنچ پر لگائیں گے تو ہال دو بارہ اُگ آئیں گے۔
171	جلدی بیماریاں، ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا	پیاز کے بیج پیس کر برابر مقدار میں پیاز کا پانی اور سرکہ لیکر مرہم کی طرح جلد پر مالش کریں۔



172	جلدی بیماریاں مثلاً داد، برص، دھبے اور خارش	بعض لوگوں کے ہاتھ، پاؤں پھٹ جاتے ہیں جن میں خون بھی رستا ہے۔ اس کے علاج کے لئے ایک گلاس مہندی کے پتے دس گلاس پانی میں ابالیں۔ یہ قبوہ پئیں بھی اور اس سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کو بھی دھوئیں۔ ہفتہ عشرہ میں بالکل آرام آجائے گا۔
173	جلدی بیماریوں اور زخموں پر لگانے کے لئے مرہم	شہد تین حصے، زیتون ایک حصہ، ادراک دو حصے، کلونجی ایک حصہ، ہلدی ایک حصہ ان سب کو ملا کر خوب بلینڈ (Blend) کر لیں۔ ہر طرح کے زخموں اور جلدی بیماریوں کے لئے مرہم تیار ہے۔ زخم پر لگا کر پٹی کر لیں۔ جلد پر لگا کر اچھی طرح مل لیں۔ تمام قسم کے پھوڑوں، پھنسیوں، داد کے لئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ بہت تیزی سے فائدہ ہوگا۔ نہار منہ ایک چمچ روزانہ کھانے سے انتڑیوں کی سوزش اور ورم کو بھی انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔
174	جلد کی لیمن اور فروٹ سے حفاظت	جلد کی حفاظت کے لئے لیمن، گریپ فروٹ، مالٹا، کینو، انگور کا استعمال فائدہ مند رہے گا۔ چہرہ پر لیمن کو دو حصوں میں کاٹ کر ہر ایک حصہ کو ملل میں باندھ کر پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی سے جلد کی مالش کریں۔ انشاء اللہ اس عمل کو روزانہ کرنے سے چہرہ کی جلد صحت مند، چمکدار اور چمکدار ہو جائے گی۔ ایلو ویرا (کوار گندل) کے گودے سے جلد کو مساج کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت مند اور چمکدار ہو جائے گی۔
175	جلد کا پھٹ جانا، جلد کا آلسر اور خارش	1۔ زیتون کے پتے پانی میں ابال کر پانی سے جلد دھوئیں۔ 2۔ زیتون کے پتوں کا جوس جلد پر لگائیں۔ 3۔ منہ کے اندر کی جلد، زبان یا مسوڑھوں کی تکلیف پر زیتون کے پتوں کو ابال کر پانی سے غرارے کریں اور تازہ پتے چباتے رہیں، افاقہ ہوگا۔
176	ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا	لہسن، نوشادر اور شہد برابر مقدار میں لیکر پیس لیں اور خراب جلد پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

177	بدن کی خارش	بدن کی خارش کے لئے اتار کارس ایک گلاس، بنفشہ کا شربت آدھا گلاس اور پانی ایک گلاس لیں۔ سب کو ملا کر نرم آئچ پر کچھ دیر اٹلنے دیا جائے اور ٹھنڈا ہونے پر پیا جائے۔
178	چہرے کی شادابی	اگر روغن زیتون ایک بڑا چمچ اور کلونجی کا پوڈرا آدھا چھوٹا چمچ باہم مکس کر کے صبح شام کھائے جائیں تو چہرے پر چمک اور شادابی چمکنے لگتی ہے۔
179	خون کا جم جانا	جسم کے کسی حصہ میں خون جم جائے اور اس حصہ پر ورم ہو تو باتھو کا ساگ وہاں لگا کر باندھ دیں ورم دور ہو جائے گا۔
180	زخموں کا علاج	اگر زخم ٹھیک نہ ہوتے ہوں تو شہد لگائیں۔ زخم جلدی بھرنے میں مددگار ہے۔
181	کٹ لگ جانا۔ زخم کا علاج	زخمی حصہ کو کافی ٹھنڈے پانی سے بار بار دھوئیں۔ خون بند ہونے کے بعد بھی زخم کو لیمن ملے پانی سے اچھی طرح صاف کریں۔ کسی لوشن وغیرہ مثلاً آیوڈین لگانے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ زخموں کو ٹھیک کرنے میں سب سے فائدہ مند صاف ہوا، لائٹ اور صاف پانی ہے۔ اگر آپ گند سے بچا سکتے ہیں تو زخم کو کھلا رکھیں، جلدی ہی صحت یاب ہو جائے گا۔ اگر مٹی اور گندی چیزوں سے بچانا مشکل ہو تو اوپر ملل کی پٹی کر سکتے ہیں۔ جس میں ہوا اور لائیٹ کا گزر ممکن ہو۔ زخمی حصہ کو صاف پانی اور لیمنوں سے چوبیس گھنٹوں میں کم از کم ایک دفعہ ضرور دھوئیں اور ہر بار نئی ملل کی پٹی کرتے رہیں۔ (دھونے کے لئے ایک گلاس پانی اور ایک لیمن کارس مناسب رہے گا) اگر زخم سوج جائے یا درد زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی سے مساج کریں اور زخمی حصہ پر آہستہ آہستہ مساج کریں تاکہ خون کا بہاؤ تیز ہو۔



-XXVII-	جلے کا علاج	
182	فٹ ایڈ (First Aid) آگ سے جلے کا علاج	<p>میٹھا سوڈا (Baking Soda)، ایک حصہ اور زیتون کا تیل ایک حصہ، دونوں کو خوب اچھی طرح ملا کر شیشے کی بوتل میں رکھیں اور بوقت ضرورت جلی ہوئی جلد پر لگائیں</p> <p>یہ سادہ اور مؤثر طریقہ علاج ہے۔ سوڈیم کاربونیٹ (میٹھا سوڈا) چھالوں اور جلے ہوئے حصوں میں جوڑ ہریلے ایسڈ پیدا ہو جاتے ہیں انہیں ختم کر دیتا ہے۔ زیتون کا تیل انٹی بائیوٹک ہے اور گوشت کو نرم بھی رکھتا ہے جس سے جلد خشک ہو کر پھٹ جانے کا خطرہ نہیں رہتا۔</p>
183	آگ سے جلے کا علاج	<p>آگ سے جلے کو نمکین پانی سے دھوئیں اور اس پر پھر زیتون کا تیل لگادیں۔ آبلے نہیں آئیں گے۔</p> <p>1۔ گاجر پیس کر جلے ہوئے مقام پر لگادیں۔ آرام آ جائے گا۔</p> <p>شہد کو جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ اس سے شفاء ہوگی۔</p> <p>2۔ انڈے کی سفیدی جلے ہوئے حصہ پر لگائیں۔ آبلہ نہیں بنے گا، سوزش ختم ہو جائے گی۔</p>
184	جلے ہوئے مقامات کا علاج	<p>اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو 10 گرام مہندی ایک گلاس پانی میں ڈال کر ابالیں اور جلی ہوئی جلد پر لگائیں۔</p>
185	جلی ہوئی جلد	<p>1۔ جلی ہوئی جلد کے اوپر شہد اور لہسن کے پانی کا محلول لگائیں۔ جلی ہوئی جلد ٹھیک ہو جائے گی۔</p> <p>2۔ جلے ہوئے مقام پر بنو کا آٹا اور انڈے کی سفیدی ملا کر لیپ کریں تسکین ہو جائے گی۔</p>
186	جلد گرم چیز سے جل جائے	<p>اگر فوری جلی ہوئی جلد پر نمکین پانی سے دھو کر زیتون کا تیل لگالیں تو چھالا بننے سے بچ سکتے ہیں۔</p>

XXVIII - ذہنی امراض	
ایک حصہ کلونچی، ایک حصہ شہد، ایک حصہ سرکہ اور تین حصے پانی ملا کر اُبال لیں۔ اس کا بڑا چمچ ناشتے سے پہلے کھائیں۔	187 جنرل ٹانگ خصوصاً نسیان اور ریشہ کا علاج
اگر دماغ بوجھل ہو، کپٹی جکڑی ہوئی ہو، ناک بند ہو یا زکام ہو تو ایک چمچ اورک کا مربہ، ایک عدد چائے کا چمچ سونف، دودھ کے ایک گلاس میں ڈال کر اُبال کر پی لیں۔ زکام بند ہو جائے گا، دماغ گھل جائے گا، انٹریوں کی بیماریوں، پیٹ کی بیماریوں اور گلے کی بیماریوں کے لئے بھی اکسیر ہے۔	188 بوجھل دماغ، ناک، کان بند
XXIX - خواتین کے خصوصی امراض	
جن میں کمر درد، حیض کی بندش کا درد، پٹھوں کا درد، پٹھوں کا کھنچاؤ، بدن کا ٹوٹنا، جی متلانا، ٹانگوں کا کھنچاؤ وغیرہ شامل ہیں۔ ان بیماریوں میں کلونچی آدھا چمچ پانی کے ساتھ صبح شام استعمال کریں۔	189 خواتین کے امراض کا علاج
دو گرام کلونچی کا سنوف بنا کر پانی کے ساتھ ہا قاعدگی سے کھائیں۔ تکلیف دور ہوگی اور آرام آئے گا۔	190 اگر ایام کم اور تکلیف سے آتے ہوں
زیتون کے تیل کے ساتھ کلونچی کے پانچ، سات دانے چبا کر کھائیں۔	191 حیض کی بیماریوں سے بچاؤ
جن عورتوں کو ماہواری زیادہ آتی ہے، چولائی کا ساگ متواتر کھانے سے فائدہ ہو جائے گا۔	192 ماہواری میں زیادتی
یوں تو خواتین سارٹ ہونے کے لئے کئی حربے آزما رہی ہیں ان کے لئے خوشخبری ہے کہ ہوتا جسم کی زائد چربی کو ختم کرتا ہے۔ دنیا میں اسے وزن کم کرنے والا پھل سمجھا جاتا ہے۔	193 سارٹ رہنے کے لئے



XXX- فالج		
<p>194</p> <p>فالج کا علاج</p> <p>لہسن، ہینگ، دارچینی، پتھر کانٹک، سونٹھ، مرچ سیاہ سب 10,10 گرام لیکر کوٹ لیں اور دو گلاس پانی میں ڈال کر ابالیں۔ جب ایک گلاس رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے دن میں دو دفعہ صبح، شام پلائیں۔ یہ جو شانہ سینے کی بیماریوں، کھانسی، دمہ، دل کی حرکت کو درست رکھنے کے لئے بھی فائدہ مند ہے، ہاضمہ دار بھی ہے۔</p>		
<p>195</p> <p>فالج، لقوہ اور گنٹھیا جیسی بیماریوں سے نجات</p> <p>دو پونجی لہسن شہد میں ڈال کر دن میں تین مرتبہ کھائیں۔</p>		
<p>196</p> <p>فالج، لقوہ، رعشہ اور جوڑوں کا درد</p> <p>روغن کلونجی دس قطرے صبح، شام نیم گرم دودھ میں یا چائے میں ڈال کر چند ہفتے استعمال کریں۔</p>		
<p>XXXI- باؤ لے کتے، سانپ اور زہر پیلے کیرے کے کاٹے کا علاج</p>		
<p>197</p> <p>باؤ لے کتے کے کاٹے کا علاج</p> <p>باؤ لے کتے کے کاٹے کو کلونجی کا سفوف 10 گرام صبح، دوپہر، شام پانی کے ساتھ پلائیں۔ روزانہ تین، چار دن تک علاج جاری رہے، انشاء اللہ باؤ لاکہ بیماری (Hydrophobia) سے بچ جائیں گے۔</p>		
<p>198</p> <p>سانپ کے کاٹے کا علاج</p> <p>1- سانپ کے کاٹے کو چند روز چولائی کا ساگ کھلانے سے زہر ختم ہو جاتا ہے۔</p> <p>2- چولائی کے پتے اور نیم کے پتے کوٹ کر سانپ کے کاٹے کے اوپر لگائیں آرام ہوگا۔</p> <p>10 گرام کلونجی کا سفوف پانی کے ساتھ صبح، دوپہر، شام تین دن متواتر کھلائیں، انشاء اللہ سانپ کے زہر سے آرام آ جائے گا۔</p>		
<p>199</p> <p>زہر کا علاج</p> <p>اگر کوئی زہر کھالے تو ایک گلاس دودھ، چوتھا حصہ زیتون کا تیل ڈال کر پلائیں۔ جان بچ سکتی ہے۔</p>		

پہلی احتیاط یہ ہے کہ سانپ کے کاٹے کی جگہ سے خون چوس لیا جائے لیکن ضروری ہے کہ چوسنے والے کے اپنے منہ میں زخم یا اس کے ہونٹ نہ پھٹے ہوئے ہوں۔

بہر حال جس جگہ سانپ نے کاٹا ہے خون چوستے جائیں اور تھوکتے جائیں اور ہر بار پانی سے کلی کرتے جائیں تاکہ چوسنے والے کو زہر چڑھنے کا خطرہ نہ ہو۔

اگر مریض اکیلا ہے اور کوئی مددگار نہیں ملتا تو پھر وہ خود اوپر بتائے گئے طریقہ کے مطابق خون کو چوستا رہے اور ٹکلی کے ساتھ باہر پھینکتا رہے۔ یاد رکھیں کہ سانپ کے کاٹے کو خالی پانی سے دھونا زیادہ فائدہ مند نہیں۔

اگر ہاتھ یا ٹانگ پر کاٹا ہے تو زخم کے دونوں طرف رومال یا رسی سے اعضاء کو مضبوطی سے باندھ لیں تاکہ خون کا بہاؤ دل کی طرف کم سے کم ہو۔

زہریلے سانپ کا زہر چونکہ بڑی تیزی سے جسم میں پھیل سکتا ہے اس لئے اگر چاقو یا چھری مل سکے تو فوری طور پر زخم پر کاٹا لگائیں تاکہ خون باہر کی طرف بہنا شروع ہو جائے۔

غذا میں احتیاط کے طور پر ٹھوس کھانے کا روزہ رکھ لیں البتہ فروٹ، جوس، دودھ، پانی دیتے رہیں۔ اس سے زہر کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

اگر زہریلا کیڑا وغیرہ کاٹ لے تو جہاں کاٹا ہے وہاں لہسن رگڑیں اور لہسن کے تیل سے مالش کریں انشاء اللہ درد میں آفاقہ ہو جائے گا، زخم بڑھے گا بھی نہیں۔



XXXI - خون کا بہنایا جم جانا		
202	بہتے خون کو بند کرنا	اگر کٹ آجائے اور خون بند نہ ہو تو کھجور کا پتا جلا کر اس کی راکھ کو زخمی حصہ پر لگا دیں، خون بند ہو جائے گا۔ چونکہ کچن میں چھوٹے موٹے کٹ لگتے رہتے ہیں اس لئے چاہیے کہ کھجور کی راکھ بوتل میں ڈال کر رکھیں جو بوقت ضرورت کام آئے۔ سرکہ میں کھجور کی راکھ کا پیسٹ بھی خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔
203	اندرونی خون (Hemorrhage) کا جمع ہونا	جسم کے اندر آرٹریز کے پھٹنے سے خون نکلے تو اسے ہیمریج (Hemorrhage) بھی کہتے ہیں۔ خاص طور پر خون اگر معدہ میں السر پھٹنے سے یا دماغ کی شریان سے نکلنے لگے تو اہل تاس کے گودے کا شہد کے ساتھ شربت بنا کر بار بار پینا چاہیے۔ ہر طرح کے ہیمریج میں فائدہ مند پایا گیا ہے، دل کے مریضوں کے لئے بھی نفع بخش ہے۔
204	نکسیر کا بند کرنا	چولائی کے پتے اور نیم کے پتے پیس کر جس طرف سے نکسیر جاری ہو اس طرف کی کپٹی پر لپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
XXXIII - متفرق بیماریاں		
205	کوڑھ کا علاج	مہندی کے پتے ایک گلاس، پانی دس گلاس ڈال کر دس منٹ تک ابالیں پھر ٹھنڈا ہونے دیں، نیم گرم پانی میں ایک گلاس شہد ڈال دیں۔ چالیس دن تک اس طرح کا بنایا ہوا قہوہ پانی کی جگہ پر دن رات پیتے رہیں۔ علامہ ابن جوزیہ کے مطابق کوڑھ سے نجات کے لئے بڑے اچھے نتائج نکلے ہیں۔

اگر شک بھی گورے کہ مریض نے زہر کھالیا ہے تو مندرجہ ذیل علاج فوری شروع کریں چونکہ دیر کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔  
ہلکے گرم پانی میں نمک ملا کر تین، چار گلاس پانی کے پلائیں حتیٰ کہ قے ہو جائے۔

(اگر پانی کی جگہ ہلکا گرم دودھ ہو تو بہتر نتائج نکلیں گے) جلدی قے لانے کے لئے گلے کے اندر کسی جانور کا پیر ماریں یا انگلی ڈال کر تالو کے کوئے کو ہلائیں۔ معدہ کو جلدی خالی کرنے کے لئے پلاسٹک کی نگی بھی اندر بھیج سکتے ہیں۔ اوپر کے دھڑ کو نچا کرنے سے ثوب کے ذریعہ پانی نکلتا شروع ہو جائے گا۔ مریض کو نمکین پانی پلاتے جائیں تاکہ معدہ کی دو، تین دفعہ مکمل صفائی ہو جائے۔

اگر مریض کی حالت زیادہ خراب ہو رہی ہو تو ہلکے گرم پانی میں تھوڑا سا نہانے کا صابن حل کر لیں اور اوپر دیئے گئے طریقوں کے مطابق معدہ کی بار بار صفائی کریں۔

جب پیٹ صاف ہو جائے تو شہد، انڈے کی سفیدی اور دودھ، تینوں کا کس کر کے شربت بنالیں اور مریض کو ہار بار پلائیں۔ زہر والے مریض کو شہد بہتات سے پلانا بہت فائدہ مند رہے گا۔

انٹریوں سے زہر نکالنے کے لئے سادہ ہلکا گرم پانی یا صابن ملے ہلکے گرم پانی کا انہا دیں تاکہ پیٹ کی نیچے سے بھی پوری صفائی ہو جائے۔ اس کے بعد مریض کو آرام کرنے دیں اور ہر ایک، دو گھنٹے کے بعد شہد، انڈے اور دودھ کا کچھ پلاتے رہیں۔

پاؤں سے آنا لوگوں میں آتی ہے جن کے پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہے۔ چنانچہ پاؤں کی جراثیم اور بوٹ بدو دار رہتے ہیں۔ علاج کے لئے پاؤں کو روزانہ سرکہ اور نمک ملے پانی کے ساتھ دھوئیں، جراثیم کاٹن کی پھینیں اور بوٹوں کو اندر سے سرکہ میں گیلے کپڑے سے صاف کریں۔



208	بہت پسینہ آتا	<p>50 گرام پھٹکری کا پوڈر ایک بالٹی پانی میں ڈال کر حل کر لیں اور باقاعدہ غسل کے بعد اس پانی سے جسم کو اسفنج کر لیں۔ بقیہ پھٹکری ملا پانی اگلے دن کے لئے رکھ چھوڑیں۔ کھانے کے بعد چائے کا آدھا چمچ پھٹکری پوڈر پانی کے ساتھ کھالیں۔ پسینہ آتا کم ہو جائے گا۔</p> <p>جن اصحاب کے پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہے اور جراب بھردار ہو جاتے ہیں انہیں بھی چاہیے کہ صبح جرابیں پہننے سے پہلے اور شام جرابیں اتارنے کے بعد پھٹکری ملے پانی سے پاؤں کو دھوئیں۔ پسینہ آتا کم ہو جائے گا اور بھری بھی نہیں آئے گی۔ انشاء اللہ</p>
209	شند کی وجہ سے ہاتھ پاؤں کا سوج جانا	<p>اٹل تاس کے تھوں کا پیسٹ بنا کر مالش کریں۔</p>
210	لوگ جا (Sun Stroke)	<p>گرم موسم میں زیادہ پسینہ آتا ہے اگر اس کے ساتھ سورج کی شعائیں دماغ یا دل کے اوپر پڑیں تو لوگ سکتی ہے۔ مریض بیہوش ہو سکتا ہے، تیز بخار چڑھ جائے گا اور اچانک کمزوری ہوگی۔ نبض کمزور ہوتی جائے گی۔ اگر کمزور زیادہ ہو اور علاج نہ کیا جائے تو مریض بالآخر بیہوش ہو سکتا ہے اور موت بھی آ سکتی ہے۔</p> <p>علاج کے لئے مریض کے کپڑے اتار دیں تاکہ جسم کو پانی، ہوا، ٹھنڈک مل جائے خصوصاً سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ ٹھنڈے پانی سے پاؤں اور ہاتھوں کا مساج کریں۔ مریض کو چاہیے کہ ہلکی دودھ کی لسی برف ڈال کر پیتا رہے۔ خوب نہائے اور پچھلے کے نیچے، کمر کے سامنے یا ایئر کیڈیشنر یعنی کسی نہ کسی ٹھنڈی فضاء میں لیٹ جائے۔</p> <p>شہد اور دودھ کا ٹھنڈا شربت پیتا رہے۔</p> <p>اس کے علاوہ نمکین سکنجبین بھی گاہے بگاہے پئے۔</p>

211	وزن کم کرنا	<p>کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے تین گلاس پانی پیئیں۔ کھانا اُس وقت تک نہ کھائیں جب تک بھوک خوب چمک نہ اٹھے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں جب ابھی کچھ اشتہاء باقی ہو۔ کھانے کے بعد دو کپ لیمن کے ساتھ گرین ٹی بغیر شوگر کے پیئیں۔ گریپ فروٹ کا استعمال بڑھائیں۔ یہ دل کی بیماریوں اور کینسر کے خلاف بھی کام کرتا ہے۔</p> <p>10 گرام اجوائن، 10 گرام سونف کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو صبح، شام پی لیں۔ چند ہفتوں میں فرق پڑ جائے گا۔</p>
212	بیماری کے بعد جلد صحت کی بحالی	<p>بکری کا دودھ خصوصاً بچوں اور بوڑھوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔</p>
213	وبائی امراض سے بچاؤ	<p>وبائی امراض مثلاً نزلہ زکام، گلے کی خرابی، کھانسی کی بیماریوں میں زیتون کے تھوں کا قبوہ پیئیں۔</p>
214	ہچکلی لگ جانا	<p>اکثر یہ معدہ کی اعصابی کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ایلو پیتھک دوائیوں کے رد عمل کا نتیجہ بھی ہو سکتی ہے۔ ابتدائی علاج یہ ہے کہ مریض آہستہ آہستہ ٹھنڈے پانی کے گھونٹ لیتا رہے۔ مریض سے جوگنگ (Jogging) کرائیں۔ مریض بلند آواز سے نعرہ بکیر کہے، انشاء اللہ ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر ہچکلی زہریلا کھانے کی وجہ سے ہے تو مریض کو دودھ پلائیں اور انڈے کی سفیدی کھلائیں۔ چونے کا پانی پینا بھی ہچکلی کو دور کرنے میں مفید ہے۔ انشاء اللہ</p>
215	ہچکلی آنا	<p>تین گرام کلونچی کا سلوف ایک چمچ شہد ملا کر کھانے سے ہچکیوں کی بیماری ٹھیک ہو جاتی ہے۔</p>



216	متعدی بیماریوں سے بچاؤ	متعدی بیماریاں مثلاً پلگ، چچک، ہیضہ جو ایک دوسرے سے لگ جاتی ہیں انہیں ہوائی بیماریاں بھی کہا جاتا ہے۔ ان کے متعلق عبدالرحمن بن عوفؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایت ہے کہ ”جب تم سُنو کہ کسی علاقہ میں کوئی متعدی بیماری پھیل گئی ہے تو اگر تم اس علاقے میں ہو تو اپنے مقام پر ٹھہرے رہو اور اگر اس علاقے سے باہر ہو تو بیماری والے شہر میں نہ جاؤ۔“ (بخاری، مسلم، ابی داؤد)
217	ڈینگی بخار میں گرتے ہوئے پلیٹ لئس (Platelets) کا علاج	پیتا کے دو تازہ پتے ایک گلاس پانی بلینڈر میں ڈال کر جوس بنالیں اور شہد ڈال کر یہ شربت دن میں تین، چار دفعہ پیئیں۔ فروٹ کے طور پر بھی پکا ہوا پیتا کھائیں۔ لیمن گراس، کالی مرچ، کلونجی اور اجوائن، انہیں پانی میں اُبال کر قہوہ کے طور پر پیتے رہیں۔
218	ڈینگی بخار سے بچاؤ	1۔ کالی مرچ، کلونجی، چورائیتہ، اجوائن اور پودینہ دس، دس گرام لیکر پیئیں اور دن میں ایک ایک گرام کا قہوہ بنا کر تین چار مرتبہ پیتے رہیں 2۔ پیتا کے پتوں کو بلینڈر میں پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے شہد ڈال کر دن میں دو، تین مرتبہ پیئیں۔
219	چہرہ کا لقوہ	چند ہفتوں کے لئے رات سونے سے پہلے کلونجی کا تیل ناک میں ڈالتے رہیں، لقوہ کم ہوتا جائے گا۔
220	زبان کے چھالے	مہندی کے پتے 10 گرام، خشک دھنیا 5 گرام، ایک گلاس پانی میں ڈال کر جوش دیں اور اس سے غرارے کریں۔
221	اولاد نہ ہونا	جس شخص کی اولاد نہ ہوتی ہو۔ حضرت علیؓ کا فرمان ہے کہ وہ انڈے کے ساتھ متواتر روٹی کھائے۔

222	بے اولادوں کے لئے اولاد اور قوتِ مدافعت بڑھانے کے لئے	ایک پلیٹ میں روئی کی تہہ بچائیں پھر روئی کے اوپر گندم اور مٹر کے پچاس پچاس گرام دانے کس کر کے پھیلا دیں اور کچھ دن روشن دان میں پڑے رہنے دیں حتیٰ کہ اُگنے لگیں۔ اگر پانی خشک ہو جائے تو مزید ڈال دیں۔ ناشتے اور کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر کھائیں۔ دانے اُگانے کی ایسی روشیں رکھیں کہ سلسلہ بند نہ ہو۔ چار ہفتے کے لئے جاری رکھیں۔ یہ نہ صرف بے اولادوں کے لئے مفید نسخہ ہے بلکہ تمام بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت بھی بڑھاتا ہے۔ روزانہ صبح 7 دانے انجیر کے کھائیں۔
223	موہکے۔ کارن (Corn)	پاؤں میں سخت سخت گھوڑیاں سی بن جاتی ہیں۔ یہ مُردہ خلیات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ جوتوں کے غیر متناسب سول کی وجہ سے پاؤں کے نیچے جلد پر بعض دفعہ ناہموار دباؤ پڑتا رہتا ہے۔ جس سے دباؤ کی زد میں آنے والے خلیات مرکزِ سخت ہو جاتے ہیں اور ارد گرد کے تازہ خلیات اُن کے دباؤ سے درد کرنے لگتے ہیں۔ یہ ایک عام بیماری ہے۔ عورتوں میں ہائی ہیل کے جوتوں کی وجہ سے، مردوں میں سخت سول کی وجہ سے، چلنے کے غلط سٹائل سے بھی کارن ہو جاتے ہیں۔ ان سے بچنے کے لئے ہفتہ میں کم از کم تین دن صبح، شام پاؤں نمک ملے گرم پانی میں ڈبو کر رکھیں۔ نمک کی جگہ پر اگر دھوبی سوڈا ایک بالٹی پانی میں آدھا پاؤنڈ ڈال دیں اور اس نیم گرم پانی میں دس منٹ رکھیں، پاؤں کی دردیں اور کارن ختم ہو جائیں گے۔ اگر کارن بہت بڑھ جائیں تو پھر کسی عمدہ سیفٹی بلیڈ سے ان کی شیو کر دیں۔ اس طرح صفائی کرتے وقت کارن کو نرم رکھنے کے لئے شیوینگ کریم استعمال کریں یا دھوبی سوڈا اور تیل کی مرہم لگائیں۔
224	کپڑوں میں کیڑے	گرم کپڑوں کو کیڑوں سے بچانے کے لئے کلونچی کے چھ کپڑوں کی تہوں میں رکھیں۔



225	شراب کا نشہ اُتارنا	ایک گلاس پانی میں 20 گرام سرکہ ڈال کر پلائیں۔ شراب کا نشہ اُتر جائے گا۔
226	کسی کی نظر لگ جانا	اگر یہ معلوم ہو کہ اس کی نظر لگی ہے تو وہ شخص پورا وضو کرے اور وضو کے پانی میں اپنی ٹہنی ڈال دے۔ وضو کے جمع شدہ پانی سے جس کو نظر لگی ہو اس پر چھینٹے مارے جائیں۔ اگر نامعلوم سے نظر لگی ہے تو آیت الکرسی اور قرآن کریم کی آخری دو سورتیں پڑھ کر دم کریں، آرام آجائے گا۔
227	ہاتھوں اور پاؤں میں پسینہ کا زیادہ آنا	بھٹکوی پانی میں ڈال کر (مثلاً ایک بالٹی پانی اور پچاس گرام بھٹکوی) حل کر لیں۔ اس پانی سے جلد کو مساج کریں اور پھر خوب بخود خشک ہونے دیں۔ کچھ وقت کے لئے پسینہ کم ہو جائے گا۔
228	ناک کا بند ہونا	3 گرام کافور، منتھل ایک گرام یا یوکلپٹس آئل سب کو 100 گرام ویزلین میں ملا کر رکھیں۔ دن میں چار دفعہ سونگھ لیں اور رات کو ناک پر لگائیں۔ یہ نکسیر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔
229	ناخنوں کا ٹوٹنا، بد شکل ہونا	مغز کرنبوہ، چاکسو، آملہ، دھنیا، صدف ہم وزن لیکر سفوف بنالیں۔ صبح، شام ایک گرام کھائیں۔
230	نُحْلہ بیمار یوں سے صحت یابی قوتِ مدافعت کی بحالی، زیادہ بیٹس، جوڑوں کے درد پہیٹ کی نُحْلہ بیمار یوں گیس، درد، وٹامن اور منرلز کی کمی کے لئے	سہاجنہ کے پتوں، چھال، لکڑی، جڑ بھی میں قدرتی منرل، وٹامن اور آکسیجن سے بھرپور مرکبات پائے جاتے ہیں۔ اسے معجزاتی درخت (Elexir) کہا گیا ہے۔ یہ طاقتور خوراک اور بہترین دوا ہے۔ مریض اس کے پتوں، پھولوں، پھل، جڑ وغیرہ کا سالن بنا کر یا بطور سلاد آدمی آدمی پیالی دن میں دو مرتبہ کھائیں۔ اپنے مہیو کا حصہ بنائیں۔ سہاجنہ کا اچار اور خشک پتے سارا سال مل سکتے ہیں۔ کسی اور قسم کے منرل اور وٹامن لینے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ قوتِ مدافعت میں انشاء اللہ غیر معمولی اضافہ ہوگا۔

231	تے، دست اور مروڑ سے نجات	ٹکسی کے پانچ پتے اور نمک دو گرام، دہی میں ملا کر کھانے سے تے، دست اور مروڑ سے نجات مل سکتی ہے۔
232	کمر درد، جوڑوں اور اکڑن کا علاج	تل کے تیل میں ہینگ اور سونٹھ ڈال کر تھوڑا سا گرم کر کے مالش کرنے سے کمر کا درد، جوڑوں کا درد اور جسم کی اکڑن کے علاوہ فالج میں بھی افادہ ہوتا ہے۔
233	سر کا درد	ایک کپ پانی میں ایک چمچ ہلدی ڈال کر جوش دے کر پینے سے یا اس کی بھاپ لینے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔
234	پیشاب رُک رُک کر آئے	اگر پیشاب رُک رُک کر آتا ہے تو ایک کلو کے قریب سفید پیازوں کو کاٹ کر ایک سے ڈیڑھ کلو پانی میں اُبالیں اور جب وہ آدھا رہ جائے تو پی لیں، پیشاب جاری ہو جائے گا۔
235	قبض اور معدہ کی صفائی	اگر آپ کو قبض ہو تو ڈیڑھ چھٹائیک الٹی اور اسی قدر آلو بخارا، صُبح دو گلاس پانی میں ڈال دیں اور رات کو سونے سے پہلے اسے اچھی طرح مسل کر چھان کر پی لیں، قبض ختم ہو جائے گی، اگر قبض نہ بھی ہو تو معدے کی صفائی کے لئے ہر تین مہینے کے بعد کرنا صحت کے لئے از حد ترین مفید ہے۔ صاف معدہ تیزابیت سے پاک اور صحت کا ضامن ہوتا ہے۔
236	سینے میں بلغم	اگر آپ کے سینے میں بلغم جمع ہو جاتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ سفیدے کے درخت کے 7۲6 پتوں کو صاف کر کے چبائیں، کچھ منٹ کے لئے انہیں چبائیں اور چبانے کے بعد ان کا رس پی کر اس کے پھوک کو تھوک دیں، 30 سے 45 منٹ کے اندر آپ کی بلغم نکل آئے گی۔ جب کبھی آپ کو بلغم کی شکایت پیدا ہو تو ایسا ہی کریں۔





(ضمیمہ)

## روحانی فارما کو پیا

ہر طرح کی بیماری، تکلیف، غم اور ڈپریشن کے لئے اذکار، وظائف اور  
دُعائیں

بیماریوں اور تکالیف کے علاج کے لئے صبر اور صلوٰۃ کے ساتھ ساتھ رسول اکرم صلی اللہ  
علیہ وآلہ وسلم سے مروی اذکار اور دعاؤں کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اسلامی حکماء مریض کو اس کی حالت  
کے مطابق مسلسل ذکر اور دعا کی تاکید کرتے۔ ذیل میں کچھ اذکار اور دعائیں دی جا رہی ہیں۔  
مریض کو چاہیے کہ علاج کے ساتھ ساتھ ان کے ذریعہ اللہ تعالیٰ سے آئی ہوئی تکلیف کو دور کرنے  
کے لئے مسلسل دعا کرتا رہے۔

### 1۔ دہنی تناؤ اور ڈپریشن

مندرجہ ذیل آیات کا ذکر کرتے رہیں۔ انشاء اللہ دہنی تناؤ اور ڈپریشن دور ہو جائے گا۔

☆ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ O بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ

الرَّحِيْمِ O لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ

اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو جاؤ (الزمر: 53)

☆ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللّٰهِ

فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ O (التوبة: 51)

”ان سے کہو ہمیں (ہرگز کوئی بُرائی یا بھلائی) نہیں پہنچتی مگر وہ جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے لکھ دی ہے، اللہ تعالیٰ ہی ہمارا مولا ہے اور (اہل ایمان کو) اسی پر بھروسہ کرنا چاہیے“ O

☆ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثْنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ O (یوسف: 86)

”میں اپنی پریشانی اور اپنے غم کی فریاد اللہ تعالیٰ کے سوا کسی سے نہیں کرتا اور اللہ تعالیٰ سے جیسا میں واقف ہوں تم نہیں ہو“ O  
2- نظر اور حسد سے بچاؤ کے لئے اذکار

☆ إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ ط مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا ط إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ O  
(سورۃ ہود: 56)

”میرا بھروسہ اللہ تعالیٰ پر ہے جو میرا رب بھی ہے اور تمہارا رب بھی ہے کوئی جاندار ایسا نہیں جس کی چوٹی اس کے ہاتھ میں نہ ہو بیشک میرا رب سیدھی راہ پر ہے“ O

☆ مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ط وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ O (فاطر: 2)  
”اللہ تعالیٰ جس رحمت کا دروازہ بھی لوگوں کے لئے کھول دے اسے کوئی روکنے والا نہیں اور جسے وہ بند کر دے اسے اللہ تعالیٰ کے بعد پھر کوئی کھولنے والا نہیں۔ وہ زبردست اور حکیم ہے“ O

3- کسی چیز کے کھوجانے کے غم سے بچاؤ کے لئے

☆ يَا حَبِيبِي يَا قَبِيضُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ (انس، جامع ترمذی)  
”اے ہمیشہ زندہ اور سدا قائم رہنے والے پروردگار میں تیری رحمت کے نام پر تجھ سے فریاد کرتا ہوں۔“



☆ اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْا فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرَفَةً عَيْنٍ  
وَاَصْلِحْ لِيْ شَانِي كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ (ابوبكر بن الحارث۔  
سُنن ابی داؤد)

”اے اللہ میں تیری رحمت کا امیدوار ہوں۔ پس تو مجھے ایک لمحے کے لئے بھی  
میرے نفس کے حوالے نہ کر اور میرے سارے کاموں کو درست فرما دے۔  
تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔“

☆ اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاٰجِعُوْنَ ۝ اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ فِيْ مُصِيبَتِيْ  
وَاخْلُفْ لِيْ خَيْرًا قَنُهَا (ام سلمة، صحیح مسلم)

”ہم سب اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہیں اور ہم سب نے اسی کی طرف لوٹ کر جانا  
ہے۔ اے اللہ میری مصیبت میں مجھے اجر عطاء فرما اور مجھے اس کا بہتر بدلہ عطا  
فرما۔“

☆ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ (ابن عباس، صحیح بخاری)  
”ہمارے لئے اللہ تعالیٰ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“

5۔ ہر بیماری کے لئے آیاتِ شفاء

☆ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَلَا يَزِيْدُ  
الظَّالِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا ۝ (بنی اسرائیل: 82)

”ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں  
کے لئے شفاء اور رحمت ہے، مگر ظالموں کے لئے خسارے کے سوا اور کسی چیز میں  
اضافہ نہیں کرتا“ ۝

☆ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيْمِيْنَ ۝ (المومنون: 118)  
”اور اے نبی! فرما دیجیے میرے رب درگزر فرما، تو سب رحم کرنے والوں سے  
زیادہ رحم کرنے والا ہے“ ۝

6-

ہر ایک بیماری کی تکلیف سے نجات کے لئے

☆

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصِّحَّةَ وَالْعِفَّةَ وَحُسْنَ الْخُلُقِ وَالرِّضَى  
بِالْقَدْرِ (مشکوۃ)

”اے اللہ میں تجھ سے تندرستی، پاک دامنی، اچھے اخلاق اور تقدیر پر رضا مندی کا  
سوال کرتا ہوں۔“

☆

أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا  
بِشَفَائِكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا (عائشہ، بخاری)

”اے اللہ تعالیٰ لوگوں کے پروردگار، بیماری کو دور فرما اور شفا دے تو ہی شفا  
دینے والا ہے، نہیں ہے شفا سوائے تیری شفا کے ایسی شفا جو کسی بیماری کو نہ  
چھوڑے۔ (حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ بیماری کے وقت آپ صلی اللہ علیہ وآلہ  
وسلم بیمار عضو پر اپنا دایاں ہاتھ پھیرتے اور یہ دعا فرماتے)

☆

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يُشْفِيكَ (ترمذی)  
”میں بڑی عظمت والے اللہ تعالیٰ سے جو عرش عظیم کا رب ہے دعا کرتا ہوں کہ وہ  
تجھے شفا عطا فرمائے (مریض کی موت کا وقت نہ آن پہنچا ہو تو سات دفعہ یہ دعا  
پڑھنے سے عافیت مل جاتی ہے)۔“

7-

حسد اور نظر کا علاج

☆

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ  
أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ (ابوسعید، مسلم)

”اللہ تعالیٰ کے نام سے میں تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں، ہر اس چیز سے جو  
تمہیں تکلیف پہنچاتی ہے۔ ہر نفس کے شر سے یا حاسد کی نظر بد سے اللہ تعالیٰ تم کو  
شفا عطا فرمائے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام پڑھ کر تمہارے لئے شفا طلب کرتا ہوں۔“



☆ اَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاطِرُ (بخاری، مُسلم)  
 ”میں پناہ مانگتا ہوں ساتھ اللہ تعالیٰ کے غلبے اور اس کی قدرت کے، اس کی بُرائی  
 سے جو میں پاتا ہوں اور ڈرتا ہوں آئندہ سے۔“ (درد کی جگہ ہاتھ رکھ کر تین مرتبہ  
 بسم اللہ پڑھ کر سات مرتبہ یہ دعا پڑھیں)

☆ اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ  
 عَيْنٍ لَّامَةٍ (ابن عباس، بخاری شریف)

”میں پناہ مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ کے کامل کلمات کے ذریعے ہر شیطان اور ہر یلے  
 جانور کی بُرائی اور ہر نظر لگانے والی آنکھ سے۔“

☆ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ حَسَدِ حَاسِدٍ  
 وَمِنْ كُلِّ دِي عَيْنٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ (ابن ماجہ) (تین بار)

”میں اللہ تعالیٰ کے نام سے آپ کو جھاڑتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو اذیت  
 دے، حاسد کے حسد سے اور ہر آنکھ والے کے اثر سے اللہ تعالیٰ آپ کو شفا  
 دے۔“

☆ بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا  
 حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دِي عَيْنٍ (مُسلم)

”اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں کہ وہ آپ کو برکت دے اور ہر  
 بیماری سے شفا دے اور حاسد کے شر سے (پناہ میں دیتا ہوں) جب وہ حسد کرے  
 اور ہر آنکھ والے کے شر سے۔“

☆ حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (قرآن کریم)

”ہمارے لئے اللہ تعالیٰ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“

☆ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ  
 الْعَظِيمِ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ  
 الْكَرِيمِ (ابن عباس، ابن ماجہ)

”اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی الہ نہیں وہ بردبار اور بزرگی والا ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ۔  
وہ عرشِ عظیم کا رب ہے۔ پاک ہے اللہ تعالیٰ وہ سات آسمانوں اور عرشِ کریم کا  
رب ہے۔“

## 8۔ آیت الکرسی

حدیث شریف میں ہے کہ جو کوئی کسی بھی مصیبت اور سختی کے وقت آیت الکرسی اور سورۃ  
البقرہ کی آخری آیات پڑھے گا اللہ تعالیٰ اُس کی فریادری کرے گا۔ اس لئے مریض کو بھی چاہیے کہ  
وہ ان دونوں آیات کا اکثر ذکر کرتا رہے۔

## 9۔ تندرستی کے لئے خصوصی اذکار اور وظائف

پروفیسر محمد یونس حسرت، مدیر سیارہ ڈائجسٹ، لاہور نے بڑے بڑے بزرگانِ دین اور  
علمائے اُمت کی بیاضوں اور مجموعہ ہائے وظائف سے زیرِ نظر قرآنی وظائف کا انتخاب کیا ہے۔  
شکریہ کے ساتھ ہم اُن کی اس خیر و برکت والی کاوش کو اپنے قارئین کے فائدے کے لئے یہاں  
پیش کر رہے ہیں۔ پروفیسر صاحب لکھتے ہیں کہ بزرگانِ دین کی طرف سے کم و بیش ان تمام  
ضرورت مندوں کو ان وظائف و عملیات کے پڑھنے اور کرنے کی عام اجازت ہے، مگر جیسے کہ کسی  
تیر کا ہدف یا نشانے پر جا لگنا یا نہ لگنا اس امر پر موقوف ہے کہ جس کمان سے وہ تیر نکلا ہے، وہ کسی ماہر  
تیر انداز کے ہاتھ میں ہے یا نہیں، اسی طرح ان قرآنی وظائف و عملیات کے کسی شک و شبہ سے  
بالا تر ہونے کے باوجود ان کی تاثیر جہاں مشیت الہی کے تابع ہے وہاں اس امر پر بھی موقوف ہے  
کہ عامل کلام الہی کے اوامر و نواہی کا پابند ہے یا نہیں؟ چنانچہ بزرگانِ دین کی طرف سے دی گئی  
اجازت مختلف شرائط کی پابندی کے ساتھ مشروط ہے جن میں سے اہم ترین شرائط حسبِ ذیل ہیں۔

- 1۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا حتیٰ الوسع نماز پنجگانہ باجماعت پابندی کے ساتھ ادا کرے۔
- 2۔ وظیفہ یا عمل کرنے والا جہاں تک ہو سکے حلال روزی کمائے اور حلال روزی کھائے۔



3- وظیفہ یا عمل کرنے والا جھوٹ، غیبت، حسد، بغض، پٹھلی، بے ہودہ گوئی اور اس قبیل کی دیگر اخلاقی بُرائیوں سے بچے۔

4- وظیفہ یا عمل کرنے والا کثرت سے دُرود شریف کا ورد کرے۔

5- وظیفہ یا عمل کرنے والا وظیفہ یا عمل با وضو ہو کر پڑھے۔ وہ بے وضو کوئی وظیفہ یا عمل نہ کرے اور ہمیشہ با وضو رہنے کی کوشش کرے۔

6- وظیفہ یا عمل کرنے والا خواہ اپنے لئے عمل کرے یا کسی دوسرے حاجت مند کے لئے کرے وہ وظیفہ یا عمل کے اول و آخر 11 مرتبہ دُرود شریف پڑھے۔

7- جب تعویذ سے کام ہو چکے تو وظیفہ یا عمل کرنے والا یا تو بہتے پانی میں بہادے یا قبرستان میں کسی احتیاط والی جگہ پر دفن کر دے تاکہ کلام الہی کی بے حرمتی کا احتمال نہ رہے۔ یہ وہ اذکار ہیں جو صحت مند اور بیمار دونوں کو بیماری سے حفاظت اور علاج کے لئے اکثر پڑھتے رہنا چاہیے۔ مریض کم از کم ایک تسبیح ایک وقت میں پوری کرے۔

## 10- اذکار

یَا عَظِیْمُ یَا حَیُّ یَا اللّٰہ	بیماری سے نجات کے لئے
یَا مُہِیْمُنُ یَا حَسِیْبُ یَا اللّٰہ	ظاہر و باطن کی صفائی کے لئے
یَا مُثْوَمُنُ یَا نَافِعُ یَا اللّٰہ	جان و مال کی حفاظت کے لئے
یَا مُتَکَبِّرُ یَا وَاحِدُ یَا اللّٰہ	حصولِ اولاد کے لئے
یَا بَرُّ یَا بَدِیْعُ یَا اللّٰہ	اولادِ دُزینہ کے لئے
یَا مُصَوِّرُ یَا خَالِقُ یَا اللّٰہ	بانجھ عورت کے لئے
یَا مُبْدِیُّ یَا سَلَامُ یَا اللّٰہ	حفاظتِ حمل کے لئے
یَا رَحْمَنُ یَا سَلَامُ یَا اللّٰہ	بلاؤں سے نجات کے لئے

جادو آسب، جنات سے تحفظ کے لئے      يَاحْفِظُ يَا رَقِيبُ يَا اَللهُ  
ہر کام کے لئے      يَاحَيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا اَللهُ

## 11- بیمار کی عیادت کی دُعا

دایاں ہاتھ مریض کے جسم پر پھیرتے جائیں اور یہ کہتے جائیں۔

☆ اَللّٰهُمَّ اَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاَشْفِ اَنْتَ الشَّافِی  
لَا شِفَاءَ اِلَّا بِشِفَاؤِكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا ط

”اے اللہ! تکلیف کو دور فرما، اے لوگوں کے پروردگار! اس بیمار کو شفاء دے، اور  
تو ہی شفاء دینے والا ہے، تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں، ایسی شفاء دے کہ کوئی  
بیماری باقی نہ رہنے دے۔“

## 12- جسمانی دُکھ تکلیف کے لئے دُعا

جس شخص کو کوئی جسمانی دُکھ، درد یا کوئی تکلیف ہو وہ اپنا دایاں ہاتھ تکلیف کی جگہ پر  
رکھے اور تین مرتبہ بسم اللہ پڑھے اور سات مرتبہ یہ دُعا پڑھے:-

☆ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجْدُوْا حَادِرًا (مشکوٰۃ)  
”میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کی پناہ لیتا ہوں اس تکلیف کے شر سے جو مجھے  
ہورہی ہے اور جس سے میں ڈر رہا ہوں۔“

## 13- مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت کی دُعا

اگر مریض کسی شدید مرض میں مبتلا اور زندگی سے بیزار ہو جائے تو مرنے کی دُعا نہ  
کرے لیکن اگر دُعا ہی کرنا ہو تو یہ دُعا کرے:-

☆ اَللّٰهُمَّ اَخِيْنِيْ مَا كَانَتْ الْحَيٰوَةُ خَيْرًا لِّيْ وَتَوَلَّيْنِيْ اِذَا كَانَتْ  
الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ-



”اے اللہ! تو مجھے زندہ رکھ جب تک زندگی میرے لئے بہتر ہو اور موت دے دے جب کہ مرنا میرے لئے بہتر ہو۔“

14۔ بیماری کے زمانہ میں یہ دعا پڑھے

☆ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ ۖ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ ۖ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ۖ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ ۖ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ۖ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ۖ

”اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، اور اللہ تعالیٰ ہی سب سے بڑا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ یکتا (یگانہ) ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ یکتا (یگانہ) ہے۔ اس کا کوئی شریک نہیں، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، اسی کی تمام سلطنت ہے اور اسی کے لئے سب تعریف ہے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور نیکی کرنے کی طاقت اور گناہ سے بچنے کی قوت اللہ تعالیٰ کے سوا میسر نہیں۔“

15۔ پیشاب بند ہو جانے اور پتھری نکالنے کے لئے دعا

☆ رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ، تَقَدَّسَ اسْمُكَ، أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، كَمَا رَحِمْتَكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحِمَتَكَ فِي الْأَرْضِ۔ اِغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَخَطَايَانَا، أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ فَأَنْزِلْ رَحْمَةً مِّنْ رَّحْمَتِكَ وَشِفَاءً مِّنْ شِفَائِكَ عَلَىٰ هَذَا الْوَجَعِ۔ (ابوداؤد)

”ہمارا رب وہ اللہ تعالیٰ ہے جو آسمان میں ہے (اے ہمارے رب) تیرا نام

پاک ہے، تیرا حکم آسمان اور زمین میں یکساں ہے۔ تیری رحمت جیسے آسمان میں ہے ایسے ہی زمین میں بھی عام کر دے، ہمارے گناہ اور خطائیں معاف کر دے تو پاک لوگوں کا پروردگار ہے۔ پس تو اپنے (خزانہ) شفاء سے شفاء اور (خزانہ) رحمت سے رحمت نازل فرما دے اس بیماری پر (کہ یہ جاتی رہے)۔“

## 16۔ پھوڑے پھنسی اور زخم کے لئے دُعا

جس شخص کے پھوڑا پھنسی یا زخم ہو اس طرح کرے کہ اپنی شہادت کی انگلی پر لب لگا کر زمین پر رکھے اور یہ دُعا پڑھتے ہوئے انگلی اٹھائے اور مریض یا زخمی کے بدن پر تکلیف کی جگہ لگاتا جائے:-

☆ بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرَيْقَةٍ بَعْضِنَا ۝ يُشْفٰی سَقِيْمُنَا بِاَذْنِ رَبِّنَا۔ (ابوداؤد)

”اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ ہماری ہی زمین کی مٹی، ہم ہی میں سے کسی ایک شخص کے تھوک کے ساتھ، ہمارے پروردگار کے حکم سے ہمارا بیمار اچھا ہو جائے۔“

## 17۔ جب آنکھ میں تکلیف ہو

جس شخص کی آنکھ دکھ رہی ہو وہ یہ دُعا پڑھے:-

☆ اَللّٰهُمَّ مَتَّعْنِيْ بِسَمْعِيْ وَبَبْصَرِيْ وَاجْعَلْهُمَا الْوَارِثَ مِنِّيْ  
وَاصْصِرْنِيْ عَلٰی مَنْ يُّظْلِمُنِيْ وَخُذْ مِنْهُ بِنَارِيْ (ترمذی،  
کتاب الدعوات)

”اے اللہ! تو مجھے میری سماعت اور میری بینائی سے نفع پہنچا دے اور ان دونوں کو



میرا وارث بنادے اور جو مجھ پر ظلم کرے اس کے خلاف میری مدد فرما اور اس سے میرا بدلہ لے لے۔“

18۔ بخار کے لئے

جس شخص کو بخار چڑھ جائے وہ یہ پڑھے:-

☆ بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نُّعَارٍ  
وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ۔ (ترمذی، کتاب الطب)

”بزرگ و برتر اللہ تعالیٰ کے نام سے میں پناہ لیتا ہوں خدائے بزرگ و برتر کی،  
ہر جوش مارنے والی رگ کے شر سے اور جہنم کی آگ کی سوزش کے شر سے۔“

19۔ پاؤں یا ہاتھ سُن ہو جانے کے لئے

جب ہاتھ یا پاؤں سُن ہو جائے تو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نام محبت سے لیکر  
درود شریف پڑھیں۔

20۔ ارذل عمر (انتہائی بڑھاپے) سے پناہ مانگنے کے لئے

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مندرجہ ذیل دُعا صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو سکھاتے  
اور خود بھی پڑھا کرتے:-

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ  
وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَزْدَلِ الْعُمْرِ وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا  
وَعَذَابِ الْقَبْرِ۔ (ترمذی)

”اے اللہ! میں تیری پناہ چاہتا ہوں بزدلی سے اور تیری پناہ چاہتا ہوں بخل سے  
اور تیری پناہ چاہتا ہوں انتہائی بڑھاپے سے اور دُنیا کے مال و اسباب کے فتنے  
سے اور قبر کے عذاب سے۔“

21۔ ڈوبنے، جل جانے، گر جانے سے پناہ مانگنے کے لئے

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ دعا پڑھ کر ڈوبنے اور گر کر مرنے وغیرہ سے پناہ مانگا کرتے:-

☆ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْهَدَمِ ط وَاَعُوْذُبِكَ مِنَ التَّرْدٰی  
وَمِنَ الْغَرَقِ وَالْحَرَقِ وَالْهَرَمِ ط وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ یَّتَخَبَّطَنِیَ  
الشَّیْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ ط وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتُ فِی  
سَبِیْلِكَ مُدْبِرًا وَاَعُوْذُبِكَ مِنْ اَنْ اَمُوْتُ لَدِیْغًا۔

”الہی! میں تیری پناہ چاہتا ہوں دب کر مرنے سے، گر کر مرنے سے، ڈوب کر مرنے سے، جل کر مرنے سے اور انتہائی بڑھاپے سے اور پناہ مانگتا ہوں اس بات سے کہ شیطان موت کے وقت مجھ کو بدحواس کر دے اور تیری پناہ چاہتا ہوں اس بات سے کہ تیرے راستے میں میدانِ جہاد سے پیٹھ پھیر کر مروں اور پناہ چاہتا ہوں کہ میں موذی کے ڈسنے سے مروں۔“

22۔ آنکھ کا درد

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھ کر سورۃ الفاتحہ سات مرتبہ پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔  
☆ اگر کسی کی آنکھ میں درد ہو تو سورۃ الہمزہ پڑھ کر اس کی آنکھوں پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ آنکھ کا درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کی آنکھ میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص صبح و شام اسم مبارک ”یَا مُغْنِی“ ایک سو اکیس مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ درد بہت جلد دور ہوگا۔



23- آنکھ کا زخم

☆ اگر کسی کی آنکھ یا آنکھوں پر زخم ہو تو سورۃ الہمزہ پڑھ کر آنکھوں پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

24- آنکھوں کا دکھنا

☆ جس شخص کی آنکھیں دکھتی ہوں وہ اسم مبارک ”یامُقِیْتُ“ سات مرتبہ پڑھ کر سرمہ یا دوا پر دم کرے اور پھر وہ سرمہ یا دوا آنکھوں میں لگائے۔ انشاء اللہ تین روز میں آنکھیں اچھی ہو جائیں گی۔

25- آنکھوں کی بینائی کی حفاظت

☆ اگر کوئی شخص سوتے وقت سات مرتبہ سورۃ القدر پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کی بینائی کی حفاظت فرمائے گا۔ اس کی بصارت مرتے دم تک کمزور نہ ہوگی۔

☆ اگر کوئی شخص ہر نماز کے بعد سورۃ النباء ایک بار ہمیشہ پڑھتا رہے تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اور فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کی بینائی کبھی زائل نہ ہوگی اور مرتے دم تک برقرار رہے گی۔

26- آنکھوں کے نور میں اضافہ

☆ اگر سورۃ التکویر کو پڑھ کر گلاب پر دم کیا جائے اور پھر اس گلاب کو آنکھ پر لگایا جائے تو انشاء اللہ بصارت تیز ہوگی اور آنکھوں کے نور میں اضافہ ہوگا۔

27- آنکھوں میں موتیا اتر آنا

☆ اگر کسی شخص کی آنکھوں میں موتیا اتر آیا ہو یا اتر رہا ہو تو وہ سورۃ القدر کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ گلے میں باندھے اور بطریق معروف اسے پانی میں گھول کر پئے۔ انشاء اللہ اس شخص کو موتیا سے شفاء ہوگی۔

## 28- اسقاط حمل سے نجات

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، بچہ ضائع ہو جاتا ہو یا پیدائش کے بعد بیمار ہو کر مر جاتا ہو اس کے لئے آغاز حمل سے شروع کر کے بچے کی شیر خوارگی تک برابر یہ عمل کیا جائے کہ ہر روز تین بار ”سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ“ کسی روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر حاملہ عورت کو کھلایا جائے یا کاغذ پر لکھ کر پانی یا دوا میں گھول کر پلایا جائے۔ انشاء اللہ عورت کا حمل ضائع ہونے سے محفوظ رہے گا، بچہ خیریت سے پیدا ہوگا اور ہر مرض سے محفوظ رہتے ہوئے اپنی طبعی عمر کو پہنچے گا۔

## 29- اولاد کا زندہ نہ رہنا

☆ جس شخص کی اولاد زندہ نہ رہتی ہو وہ اگر سورۃ الکوثر کو صبح کی نماز کے بعد سات سو (700) دنہ 41 روز تک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی اولاد زندہ رہے گی اور اس کا نام ہمیشہ کے لئے جاری رہے گا۔

## 30- بانجھ پن سے نجات

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو اور اس کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو تو وہ بوقت تہجد دو رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ دونوں رکعتوں میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الملک کی تلاوت کرے اور 41 روز تک یہی عمل جاری رکھے۔ انشاء اللہ اس کے ہاں اولاد ہوگی۔

## 31- برص یا پھلجھیری کا مرض

☆ اگر کسی شخص کو برص یا پھلجھیری کی بیماری ہو تو وہ ایام بیض (ہر قمری مہینے کی تیرہ، چودہ اور پندرہ) تاریخ کو روزہ رکھے اور ہر روز افطار کے وقت اسم مبارک ”المجید“ کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ اس مرض سے شفاء ہوگی۔



### 32۔ بستر پر پیشاب کرنا

☆ اگر کوئی بچہ بستر پر پیشاب کر دیتا ہو اور خاصی بڑی عمر تک اس کا یہی معمول رہے تو جب وہ رات کو گہری نیند سو جائے تو اس کے قریب سرہانے کی طرف بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ بچے کی نیند خراب نہ ہو، ایک بار سورۃ البقرہ کی یہ آیت اَلَمْ ۝ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ۝ الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ۔ 21 روز تک پڑھی جائے۔ انشاء اللہ بچہ بستر میں پیشاب کرنا ترک کر دے گا۔

### 33۔ بصارت کی کمزوری

☆ اگر کسی شخص کی بصارت یعنی آنکھوں کی چیزوں کو دیکھنے کی استعداد کمزور ہو یا اسے چیزیں دھندلی دکھائی دیتی ہوں تو وہ ہر نماز کے بعد 11 مرتبہ ”يٰۤاَنۡوُرُ“ پڑھے اور دونوں آنکھوں پر دم کر کے انگوٹھے دونوں آنکھوں پر پھیرے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی آنکھوں کو درست اور روشن فرمائے گا اور اسے دُور یا نزدیک دونوں جگہوں کی ایک ایک چیز صاف اور واضح نظر آنے لگے گی۔

### 34۔ بلڈ پریشر (فشار الدم) کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بلڈ پریشر (فشار الدم یعنی خون کا کم یا زیادہ دباؤ) کی شکایت ہو تو وہ سورۃ الفیل کو 40 روز تک بعد از نماز عشاء روزانہ 313 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ اسے اس مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

### 35۔ بلیات و آفات سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سورۃ التکویر کی روزانہ 21 بار تلاوت کرے گا تو اللہ تعالیٰ اسے سب آفات و بلیات سے اپنی امان میں رکھے گا۔

### 36۔ بہرے پن سے محفوظ رہنا

☆ جو شخص ہر فرض نماز کے بعد 11 مرتبہ اسم مبارک ”يٰۤاَسْمٰعُ“ ہمیشہ پڑھتا رہے گا۔ وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ساری عمر بہرے پن سے محفوظ رہے گا۔

### 37۔ بُھوک نہ لگنا

☆ اگر کسی بچے کو بُھوک نہ لگتی ہو تو تین روز تک بِسْمِ اللّٰہ کے ساتھ بارہ مرتبہ اسم مبارک ”یا رحیم“ پڑھ کر جو چیز بھی اسے کھانے کو دی جائے اس پر دم کر دیا جائے۔ انشاء اللہ اسے بُھوک لگنے لگے گی۔

### 38۔ بوا سیر خونی بادی

☆ اگر کسی کو بوا سیر خونی یا بادی کی شکایت ہو تو وہ سورۃ الاعلیٰ روزانہ با وضو ایک مرتبہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ مرض سے شفا ہوگی۔

### 39۔ بے خوابی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اسمائے مبارکہ ”یا خییٰ یاقیّوم“ کا بکثرت ورد کیا کرے۔ انشاء اللہ بے خوابی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

### 40۔ بے ہوش مریض کو ہوش میں لانا

☆ اگر کوئی مریض شدت مرض کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا ہو اور اس کو ہوش میں لانے کی کوئی تدبیر کارگر نہ ہوتی ہو تو مریض کے سرہانے اسم مبارک ”یا شہید“ 121 مرتبہ اس تصور کے ساتھ پڑھا جائے کہ مریض کو شفا عطا کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ خود یہاں موجود ہے۔ انشاء اللہ مریض کو فوراً ہوش آ جائے گا۔

### 41۔ بینائی کی بحالی

☆ جس شخص کی آنکھوں کی بینائی جاتی رہے ہو وہ اسم مبارک ”یا شکور“ 41 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے، پھر تھوڑا سا پانی آنکھوں پر لگائے اور باقی پانی پیئے۔ انشاء اللہ سات ہی روز میں شفاء پائے گا اور بینائی بحال ہو جائے گی۔



## 42۔ پاگل پن سے نجات

☆ اگر کوئی شخص پاگل، سودائی یا مجنوں ہو تو سورة الحاقہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے تو انشاء اللہ اس کا پاگل پن ختم ہو کر اس کی عقل و ذکاوت واپس آ جائے گی اور پھر وہ ہمیشہ اپنے ہوش و حواس میں رہے گا۔

## 43۔ بچے میں پتھری یا زہر

☆ اگر کسی شخص کے بچے میں پتھری ہو یا زہر پیدا ہو گیا ہو تو اس کے لئے اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ النّٰحْيُ الْقَيُّومُ صبح، شام اور رات پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا جائے اور 40 روز یہ عمل جاری رکھا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

## 44۔ پریشان گن خواب

☆ اگر کسی شخص کو بُرے بُرے یا پریشان کرنے والے خواب آتے ہوں تو وہ سوتے وقت سورة المعارج پڑھ لیا کرے۔ انشاء اللہ وہ ہر قسم کے بُرے اور پریشان گن خوابوں سے محفوظ رہے گا۔

## 45۔ پھیپھڑوں کا درد یا ان میں پانی

☆ اگر کسی شخص کے پھیپھڑے میں درد ہو یا اس میں پانی بھر گیا ہو یا کوئی اور تکلیف ہو تو سورة الرحمن کی پہلی 19 آیات کو 11 مرتبہ اول و آخر تین، تین مرتبہ 11 مرتبہ شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور یہ عمل مسلسل 41 روز تک کیا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

## 46۔ پیٹ کا درد

☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو یہ آیت مبارکہ اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ النّٰحْيُ الْقَيُّومُ 11 مرتبہ پڑھ کر پانی پر یا کسی پینے والی چیز پر دم کر کے وہ پانی یا پینے والی چیز اس شخص کو پلائی جائے۔ انشاء اللہ پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کسی شخص کے پیٹ میں درد ہو تو سات مرتبہ اسم مبارک ”يَا عَظِيمُ“ کاغذ پر لکھ کر پانی میں گھول کر پلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً آرام آجائے گا۔

#### 47۔ پیٹ کے کیڑے

☆ اگر کسی شخص (بچہ ہو یا بڑا) کے پیٹ میں کدو دانے، کیچوے یا چنوں وغیرہ قسم کے کیڑے ہوں تو سورة الكوثر 3 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نہار منہ مریض کو پلایا جائے۔ مریض یہ عمل خود بھی کر سکتا ہے۔ ساتھ ساتھ کسی وقت وقفہ وقفہ سے سورة الكوثر 3 مرتبہ پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماری جائے۔ 11 روز یہ عمل کیا جائے۔ انشاء اللہ پیٹ کے ہر قسم کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

#### 48۔ پیشاب رُک رُک کر آنا

☆ اگر کسی شخص کو پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو وہ صبح سورج نکلنے سے پہلے اور شام سورج غروب ہونے کے بعد اَلْمَلِكُ الْقَلُوسُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ پڑھ کر اپنے پیٹ پر پھونک مارے اور جب تک مرض سے پوری طرح نجات حاصل نہ ہو یہ عمل جاری رکھے۔

#### 49۔ تفکرات اور پریشانیوں سے نجات

☆ اگر کوئی شخص تفکرات اور پریشانیوں میں گمراہ رہتا ہو تو روزانہ سورة الفجر بعد از نماز فجر ایک مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے دُنیا کے تفکرات اور پریشانیوں سے نجات دے گا اور اسے دُنیا کی طرف سے بے غم بنا دے گا۔

#### 50۔ تلی کے مرض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص طحال یعنی تلی کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ سورة الرحمن کی پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی سے دھوئے اور پھر وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ وہ شفاء پائے گا۔



## 51۔ جادو ٹوٹنے سے نجات

☆ اگر کسی شخص پر جادو ٹوٹا کر دیا گیا ہو تو بروز ہفتہ سورۃ المزمل کسی روٹی وغیرہ پر لکھ کر اس شخص کو کھلا دی جائے۔ انشاء اللہ جادو ٹوٹنے کا اثر زائل ہو جائے گا۔

## 52۔ جسم میں تھکن اور در ماندگی

☆ اگر کوئی شخص روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے سبحان اللہ 33 بار، الحمد للہ 33 بار اور اللہ اکبر 34 بار پڑھ کر اپنے جسم پر دم کر لیا کرے گا تو وہ انشاء اللہ کبھی اپنے جسم میں تھکن، درد اور در ماندگی محسوس نہ کرے گا۔

## 53۔ جگر کے درد سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص جگر کے درد میں مبتلا ہو تو سورۃ القدر مٹی کے ایک نئے کورے ٹھیکرے پر لکھ کر اسے بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر یا مصری ملا کر یہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف ختم ہو جائے گی۔

## 54۔ جلدی امراض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص پھوڑے، پھنسی یا دیگر جلدی امراض میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ المنافقون پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ اسے جلد شفاء ملے گی۔

## 55۔ جنات اور شیاطین کے شر سے حفاظت

☆ اگر کوئی شخص رات کو سوتے وقت سورۃ الفاتحہ، آیت الکرسی، سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس ایک، ایک مرتبہ پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے دونوں ہاتھوں کو چہرے اور سر سے لیکر پیٹ اور ٹانگوں تک پھیرے گا۔ انشاء اللہ وہ رات بھر جنات اور شیاطین کے شر اور دیگر آفات ارضی و سماوی سے محفوظ اور اللہ تعالیٰ کی پناہ میں رہے گا۔

## 56- جنون اور پاگل پن

☆ اگر کسی شخص کو جنون اور پاگل پن کا عارضہ ہو تو سورۃ الفلق اور سورۃ الناس کو گیارہ، گیارہ بار با وضو پڑھ کر ساتھ مختلف کنوؤں (یاتلوں) کے پانی پر دم کر کے وہ پانی مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ جنون اور پاگل پن دور ہوگا۔

## 57- جوڑوں کا درد

☆ اگر کوئی شخص وجع المفاصل، نقرس، گٹھیا یا جوڑوں کی درد کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ العلق صبح کی نماز کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سات مرتبہ پڑھے پھر سجدہ تلاوت کرے اور سجدہ میں **حَسْبِيَ اللَّهُ وَنَعْمَ الْوَكِيلُ نَعْمَ الْمَوْلَى وَنَعْمَ النَّصِيرُ** سات مرتبہ کہے تو انشاء اللہ اسے جوڑوں کے درد سے شفاء ہوگی۔

## 58- چہرے کے داغ دھبے

☆ اگر کسی شخص کے چہرے پر داغ دھبے ہوں تو وہ سورۃ الاحقاف کو پاک صاف کاغذ پر لکھ اور پھر اسے آب زم زم سے دھو کر کچھ پانی پئے اور کچھ پانی میں مزید پانی ڈال کر غسل کرے۔ انشاء اللہ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

## 59- حشرات الارض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الانفطار پڑھ کر کسی جگہ پر دم کرے تو انشاء اللہ وہ جگہ کیڑے مکوڑوں اور دیگر تمام حشرات الارض سے محفوظ رہے گی۔

## 60- حمل ضائع ہونے سے تحفظ

☆ جس عورت کا حمل گر جاتا ہو، اس کے بچے پیدا ہو کر مر جاتے ہوں تو وہ حمل کے دوران سورۃ الشمس بعد از نماز اشراق 41 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اس کا حمل ضائع نہ ہوگا اور پیدائش کے بعد بچہ صحیح سلامت رہے گا۔



61- حمل گر جانے کے خطرے سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص اپنی بیوی کے پاس جانے سے قبل اسم مبارک ”یا مُعْطٰی“ 70 مرتبہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی بیوی کے حمل کو گرنے یا ضائع ہو جانے کے خطرے سے محفوظ فرمائے گا۔

62- حیض کی زیادتی

☆ اگر کسی عورت کو حیض کا خون زیادہ مقدار میں آتا ہو تو سات دن تک روزانہ سورۃ الدھر پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اُس عورت کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ حیض کی زیادتی کی شکایت دُور ہو جائے گی۔

63- خارش خشک وتر سے نجات

☆ اگر کسی شخص کو خشک یا تر خارش ہوگئی ہو تو سورۃ القدر با وضو 7 بار پڑھ کر اس پر دم کیا جائے اور اسی طرح پانی پر دم کر کے وہ پانی خارش کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ خارش سے نجات ہوگی۔

64- خوف سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص سورۃ البجائیہ کو لکھ کر بطور تعویذ اپنے پاس رکھے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ہر قسم کے ڈر اور خوف سے محفوظ رکھے گا۔

65- خون کی تے

☆ اگر کسی شخص کو خون کی تے آتی ہو تو 21 روز تک بعد از نماز ظہر 41 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس شخص کو پلایا جائے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ ۝ حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ ۝ فَتَبَارَكَ اللّٰہُ اَحْسَنُ الْخَالِقِیْنَ ۝ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ ۝ انشاء اللہ شفاء ہوگی اور خون آنا بند ہو جائے گا۔

## 66- خون کی کمی

☆ اگر کسی شخص کے جسم میں خون کی کمی ہو تو وہ بسم اللہ الرحمن الرحیم کے ساتھ **يَا حَيُّ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا حَيُّ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ** تین مرتبہ پڑھ کر پانی، چائے، شربت، دودھ وغیرہ، جو مشروب بھی پئے اس پر دم کر کے پئے۔ انشاء اللہ خون کی کمی دور ہو جائے گی۔ خون کی کمی دور ہو جائے تو یہ عمل ترک کر دیا جائے۔

## 67- خونی دست

☆ اگر کسی شخص کو خونی دست آتے ہوں تو اسم مبارک **”يَا حَفِیْظُ“** تین سو بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

## 68- خونی بو اسیر

☆ جس شخص کو خونی بو اسیر کی شکایت ہو وہ اسم مبارک **”يَا عَلِيُّ“** ایک ہزار مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی نوش کرے۔ انشاء اللہ سات روز میں خون بند ہو جائے گا، سسے جاتے رہیں گے اور بو اسیر کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

## 69- دانتوں کی مضبوطی

☆ اگر کسی شخص کے دانت ملتے ہوں تو وہ عشاء کی نماز کے بعد جب وتر پڑھے تو پہلی رکعت میں **سورة الفاتحه** کے بعد **سورة النصر**، دوسری رکعت میں **سورة الفاتحه** کے بعد **سورة اللهب**، اور تیسری رکعت میں **سورة الفاتحه** کے بعد **سورة الاخلاص** پڑھے۔ انشاء اللہ اس عمل کی عادت سے ملتے ہوئے اور کمزور دانت مضبوط ہو جائیں گے۔

## 70- درد اور تکلیف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص کسی مرض کی وجہ سے درد اور تکلیف کی اذیت میں مبتلا ہو تو **سورة اللهب** پڑھ کر درد اور تکلیف کی جگہ پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔



## 71- درِ وزہ سے نجات

☆ اگر کسی عورت کے بچہ نہ ہو رہا ہو اور درِ وزہ نہایت شدید ہو رہا ہو تو 121 بار یا اللہ پڑھ کر گڑیا خیرہ وغیرہ پردم کر کے تین حصے کر کے ایک ایک حصہ کر کے عورت کو کھلایا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

## 72- درِ دِسر کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو درِ دِسر کی شکایت ہو تو وہ سورۃ التکاثر کی تلاوت کرے اور کوئی دوسرا شخص یہ سورت مبارکہ پڑھ کر اس کے سر میں درِ دوا لے مقام پردم بھی کرے۔ انشاء اللہ اس کا درِ دِسر رفع ہو جائے گا۔

## 73- درِ دِشقیقہ

☆ اگر کسی شخص کو درِ دِشقیقہ یعنی آدھے سر کے درد کی شکایت ہو تو وہ سورۃ القلم لکھ کر درد کی جگہ باندھے۔ انشاء اللہ اسے سکون ملے گا۔

## 74- درِ دِقونج سے نجات

☆ اگر کوئی شخص ظہر کی نماز کے بعد سورۃ القیامۃ پڑھ کر پانی پردم کر کے پئے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے قونج کے درد سے نجات دے گا۔

## 75- درِ دِگردہ کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو گردہ میں درد ہو تو سورۃ القریش پڑھ کر کھانے پردم کر کے وہ کھانا اس شخص کو کھلایا جائے۔ انشاء اللہ درد رفع ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کو درِ دِگردہ کی شکایت ہو تو وہ سورۃ البلد روزانہ 11 مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے درِ دِگردہ سے شفاء عطا فرمائے گا۔

76- درِ معدہ سے نجات

☆ اگر کسی شخص کے معدہ میں درد ہو تو وہ سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 8 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ سِیت رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ پڑھ کر تین پھلوں پر دم کر کے وہ پھل کھائے۔ انشاء اللہ اسے درِ معدہ سے شفاء ہوگی۔

77- دفعیہ آسیب و سحر

☆ اگر کوئی شخص آسیب زدہ ہو یا اس پر کسی نے سحر یا جادو کر رکھا ہو تو سورۃ یسین پڑھ کر آسیب زدہ پر دم کیا جائے تو آسیب بھاگ جائے گا اور جادو کے زیر اثر شخص پر دم کیا جائے تو جادو کا اثر زائل ہو جائے گا۔

78- دل کا اضطراب

☆ اگر کسی شخص کا دل مضطرب ہو تو چینی کی طشتری پر سورۃ الفاتحہ زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ اضطراب کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔

79- دل کا درد

☆ اگر کسی شخص کو دل کے درد کا عارضہ ہو تو سورۃ الفاتحہ چینی کی رکابی پر زعفران سے لکھ کر پانی سے دھو کر وہ پانی دل کے مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ دل کے درد سے افادہ ہوگا۔

80- دل کے دھڑکنے کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو اختلاج قلب یعنی دل کے دھڑکنے کی شکایت ہو تو بعد از نماز 21 مرتبہ یہ آیت مبارکہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی 21 دن تک اس شخص کو پلایا جائے۔ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ۝ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔



## 81۔ دل و دماغ پر دشمن کا خوف

☆ اگر کسی شخص کے دل و دماغ پر دشمن کا خوف چھا گیا ہو اور اس کا دل ہر وقت ڈر اور خوف سے لرزتا رہتا ہو تو وہ سورۃ الممتحنہ کو روزانہ بعد از نماز فجر دو مرتبہ پڑھ کر دعا کرے۔ انشاء اللہ دشمن کا خوف اس کے دل و دماغ سے زائل ہو جائے گا۔

## 82۔ دماغ کی کمزوری

☆ اگر کسی شخص کا دماغ کمزور ہو تو وہ پانچوں فرض نمازوں کے بعد سر پر ہاتھ رکھ کر اسم مبارک **یا قویٰ یا قویٰ** 11 مرتبہ روزانہ پڑھا کرے۔ انشاء اللہ 40 روز کے اندر اندر دماغ کی کمزوری رفع ہو کر قوتِ حافظہ تیز ہو جائے گی۔

## 83۔ دماغی توازن کی خرابی

☆ اگر کسی شخص کا دماغی توازن خراب ہو تو وہ جب بھی پانی پئے ایک گھونٹ پانی پی کر **بسم اللہ الرحمن الرحیم** پڑھ کر دم کر کے پئے۔ اگر وہ خود ایسا نہ کر سکتا ہو تو **بسم اللہ الرحمن الرحیم** چھنی کی رکابی پر زعفران اور عرقِ گلاب سے لکھ کر پانی میں گھول کر وہ پانی نہار منہ صبح کے وقت مریض کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

## 84۔ دمہ کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص دمہ کا مریض ہو تو سورۃ البقرہ کی آیات 255 تا 257 کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں ڈال دیا جائے۔ انشاء اللہ مرض جاتا رہے گا۔

## 85۔ دیوانگی کی حفاظت

☆ اگر کوئی شخص دن، رات چلتے بیٹھتے ہمیشہ سورۃ نوح کی تلاوت کرے گا تو وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہر قسم کی دیوانگی سے محفوظ رہے گا۔

86- داڑھ کا درد

☆ اگر کسی شخص کو دانت یا داڑھ کے درد کی شکایت ہو تو وہ سورۃ القلم لکھ کر درد کی جگہ پر باندھے۔ انشاء اللہ اسے درد سے سکون ملے گا۔

87- ڈراؤنے یا بُرے خواب

☆ اگر کسی شخص کو ڈراؤنے یا بُرے خواب آتے ہوں تو وہ سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورۃ محمد پڑھے اور اس عمل کو 11 روز تک جاری رکھے۔ انشاء اللہ اسے ڈراؤنے خواب آنے بند ہو جائیں گے اور اس کی جگہ اچھے اچھے خواب دیکھنے لگے گا۔

88- ذہن اور حافظے کی تیزی

☆ اگر کسی شخص کو اپنا ذہن اور حافظہ تیز کرنا مطلوب ہو تو وہ 786 مرتبہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر پانی پر دم کر کے طلوع آفتاب کے وقت وہ پانی پیے۔ انشاء اللہ اس کا ذہن کھل جائے گا اور حافظہ تیز اور قوی ہو جائے گا۔

89- ذیابیطس (شوگر) کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو ذیابیطس (شوگر) کی شکایت ہو تو وہ سورۃ القریش روزانہ بعد از نماز عشاء 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے ذیابیطس جیسے موذی مرض سے شفاء عطا فرمائے گا۔

☆ اگر کوئی شخص ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ الفیل بعد از نماز عشاء 40 روز تک روزانہ 313 مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے شفاء بخشے گا۔

90- ریڑھ کی ہڈی کا مرض

☆ اگر کسی شخص کو ریڑھ کی ہڈی کا مرض یا درد وغیرہ ہو تو وہ سورۃ البقرہ کو تعویذ بنا کر



باندھے یا لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اسے ریڑھ کے مرض یا درد وغیرہ سے شفاء ہوگی۔

91۔ زہریلے کھانے کے اثر سے حفاظت

☆ اگر کوئی شخص سورة البینہ پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائے تو انشاء اللہ اس زہر کا اثر ختم ہو جائے گا جو اس شخص کی لاعلمی میں اس کھانے میں ملا یا گیا ہو۔

92۔ سانس کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کو سانس کی تکلیف ہو تو وہ اسم مبارک یَا حَبِیْبُ روزانہ 1000 مرتبہ پڑھا کرے اور چاند کی چودھویں رات میں ایک کورے برتن میں سورة الناس لکھ کر اس میں پانی بھر لے۔ اس پانی میں سے کچھ پئے اور باقی سے وضو کرے۔ انشاء اللہ سانس کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

93۔ سر کا درد

☆ اگر کسی شخص کو سر کے درد کی شکایت ہو تو اس پر بعد از نماز عصر سورة التکواثر پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ سر درد کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

☆ اگر کسی شخص کے سر میں درد ہو تو اس کی پیشانی دائیں ہاتھ سے پکڑ کر یَا وَهَّابُ 14 مرتبہ ایک ہی سانس میں پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ درد فوری جا تا رہے گا۔

94۔ سر سام کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو سر سام کی شکایت ہو تو اسم مبارک یَا مُقْسِطُ 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ آفاقہ ہوگا۔

95۔ سوزاک اور مٹانے کی تکلیف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص سوزاک یا مٹانے کی تکلیف میں مبتلا ہو تو وہ سفید اور پاک صاف کاغذ پر سورة المزمل با وضو عرق گلاب اور زعفران سے لکھ کر موم جامہ کر کے بطور تعویذ

گلے میں ڈالے اور اسی طرح یہی سورۃ لکھ کر پانی میں گھول کر وہ پانی پئے تو انشاء اللہ اس کی تکلیف رفع ہوگی۔

## 96- سینے کا درد

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو وہ خود یا کوئی اور شخص اسم مبارک **يَا مُعْجِي** صبح و شام 121 مرتبہ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ درد بہت جلد دور ہوگا۔

☆ اگر کسی شخص کے سینے میں درد ہو تو شفاء **لِمَا فِي الصُّدُورِ** 7 مرتبہ آب زم زم پر پڑھ کر آب زم زم اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ سینے کا درد جاتا رہے گا۔

## 97- شدت غم سے مخلصی

☆ جو شخص کسی دکھ، تکلیف یا صدمے کی وجہ سے سخت غمگین ہو اور غم کی شدت اسے سخت بے چین و بے قرار رکھتی ہو تو اسم مبارک **يَا ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ** 500 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ شدت غم کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔

## 98- شدید درد

☆ اگر کسی کے جسم کے کسی بھی حصے میں کسی بھی وجہ سے شدید درد ہو تو **إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۝ وَأُخْرِجَتِ الْأَرْضُ نَقَالَهَا ۝** ایسی آواز سے جس کو مریض سُن سکے، صبح، شام 7، 7 مرتبہ پڑھ کر اس کے دائیں کان میں پھونکا جائے۔ انشاء اللہ درد رفع ہوگا۔

## 99- شدید مرض سے شفا یابی

☆ اگر کوئی شخص کسی شدید مرض میں مبتلا ہو اور کوئی دوا اس مرض کے سلسلے میں کارگر نہ ہوتی ہو تو وہ اسمائے مبارکہ **يَا-يَا عَالِيْمُ يَا عَلِيُّ يَا عَظِيْمُ** کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ اسے ہر شدید سے شدید مرض سے شفا ہوگی۔



## 100۔ عارضہ بخار

☆ کسی کاغذ پر **يَا مُجِيطُ يَا مُجِيطُ** تین دفعہ تحریر کر کے بطور تعویذ بخار کے مریض کے گلے میں ڈال دیا جائے اور ایک دن رات گزرنے پر اتار کر کسی کنوئیں میں ڈال دیا جائے۔ امید تو یہی ہے کہ پہلی بار ہی صحت ہوگی ورنہ تین بار نیا تعویذ لکھ کر یہی عمل دہرایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

## 101۔ عارضہ بلغم

☆ جو شخص عارضہ بلغم میں مبتلا ہو وہ نمک کی سات چھوٹی چھوٹی ڈلیاں لے اور ان میں سے ہر ڈلی پر سات مرتبہ **آیت الکرسی** پڑھ کر دم کرے اور سات روز نہار منہ ایک ایک ڈلی استعمال کرے۔ انشاء اللہ سات روز میں اس عارضے سے نجات پالے گا۔

## 102۔ عارضہ قلب سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہو تو وہ **سورۃ الرحمن** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور پانی میں گھول کر وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ اسے عارضہ قلب سے شفاء ہوگی۔

## 103۔ عقل اور فہم و ادراک کی تیزی

☆ اگر کوئی شخص جو تحصیل علم میں مشغول ہو اسم مبارک **يَا مُوَيْتُ** بکثرت ورد کرے گا تو پروردگار عالم اپنے فضل و کرم سے اور اس اسم مبارک کے ورد کی برکت سے اسے عقل و ذہن اور فہم و ادراک کی تیزی سے بہرہ ور فرمائے گا اور وہ تحصیل علم کے مراحل نہایت تیزی کے ساتھ طے کرے گا اور اپنے ذہن اور فہم و ادراک سے بڑی بڑی عقلی گتیاں سلجھائے گا۔

## 104۔ عورت کی چھاتیوں میں دودھ کی کمی

☆ اگر کسی عورت کی چھاتیوں میں دودھ کم اترتا ہو اور اس طرح اس کا شیر خوار بچہ بھوکا رہتا ہو تو **سورۃ الحجرات** کو زعفران اور عرق کلاب سے پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور

پھر اس تحریر کو پاک صاف پانی میں گھول کر وہ پانی اس عورت کو پلایا جائے۔ انشاء اللہ  
اس کی چھاتیوں میں دودھ زیادہ ہو جائے گا۔

## 105۔ عورت کے ہاں اولاد نہ ہونا

☆ اگر کوئی عورت بانجھ ہو تو وہ ایام حیض میں سات دن تک سورۃ البلد کی ابتدائی تین آیات چینی کی پلیٹ پر لکھ کر جیتی رہے لَا اُقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ ۝ وَاَنْتَ حِلٌّ بِهَذَا الْبَلَدِ ۝ وَالِدٌ وَمَا وُلِدَ ۝ پھر جب حیض سے پاک ہو کر غسل کرے تو اپنے شوہر کے پاس جائے اور ہر مہینے ایسا ہی کرے۔ انشاء اللہ وہ صاحب اولاد ہو جائے گی۔

## 106۔ فاج، لقوہ اور ریشہ سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص کو فاج یا لقوہ ہو تو وہ سورۃ القریش بعد از نماز عشاء روزانہ 111 مرتبہ پڑھا کرے۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے فاج اور لقوہ کے مرض سے شفا بخشنے گا۔

☆ اگر کوئی شخص اشراق کی نماز کے بعد سورۃ الشمس ایک مرتبہ روزانہ پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے زندگی بھر فاج، لقوہ اور ریشہ جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص سورۃ المعارج کو عشاء کی نماز کے بعد با وضو پڑھ کر شہد پر دم کرے اور اس شہد میں سے تین انگلیاں بھر کر چاٹ لے اور سو جائے اور اس عمل کو ہمیشہ کرتا رہے تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم کے ساتھ اسے فاج اور لقوہ کی بیماری سے محفوظ رکھے گا۔

## 107۔ قوت حافظہ میں اضافہ

☆ اگر کوئی شخص اپنے حافظہ اور یادداشت کی قوت میں اضافہ چاہتا ہے تو وہ روزانہ بعد از نماز عصر سورۃ الفاتحہ مع بسم اللہ شریف 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر دم کر لیا کرے۔ انشاء اللہ قوت حافظہ بڑھ جائے گی۔



## 108۔ کالی کھانسی

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی ہو تو سات دن تک 41 مرتبہ سورۃ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اس سورۃ کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں لٹکایا جائے۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

☆ اگر کسی شخص کو کالی کھانسی کی شکایت ہو تو سورۃ الغاشیہ تین بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی اس شخص کو پلایا جائے اور اسی سورۃ پاک صاف کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ اس کے گلے میں پہنا دیا جائے۔ انشاء اللہ کالی کھانسی ختم ہو جائے گی۔

## 109۔ کالے علم کے وار سے حفاظت

☆ اگر کسی شخص پر اس کے کسی دشمن یا حاسد نے کالے علم کا وار کیا ہو تو سورۃ الفلق اور سورۃ الناس 11 روز تک ہر روز 1100 مرتبہ اول آخرد و شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے وہ پانی پئے۔ انشاء اللہ ہر طرح کے سحر، جادو اور کالے علم کے اثرات ختم ہو جائیں گے اور کوئی دشمن یا حاسد اسے نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

## 110۔ کان کا درد

☆ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو تو بقدر ضرورت خالص سرسوں کا تیل ہلکا گرم کر کے اس پر سورۃ الفلق پڑھ کر دم کرنے کے بعد متاثرہ کان میں چند قطرے تیل نیم گرم ڈال دیئے جائیں۔ انشاء اللہ درد رفع ہوگا۔

☆ اگر کسی بچے یا بڑے کے کان میں درد ہو تو قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، 3 مرتبہ پڑھ کر ایک چمچ پانی یا دودھ پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

☆ اگر کوئی شخص کان کے درد، کان کے بہنے یا کان کی کسی اور تکلیف میں مبتلا ہو تو سورۃ الاعلیٰ پڑھ کر اس کے کان پر دم کیا جائے اور وہ خود اس سورۃ کی کثرت سے تلاوت کرے تو انشاء اللہ اس کے کان کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

## 111۔ کبڑا پین

☆ اگر کوئی شخص کسی وجہ سے کبڑا ہو گیا ہو یا اس کی پشت پر خیم ظاہر ہو جائے تو وہ یہ آیت مبارکہ **السی الابل گنفت خلقت** O کا بار بار ورد کرے اور جب بھی پانی یا کوئی اور مشروب پئے اس پر یہی آیت مبارکہ دم کر کے پئے۔ انشاء اللہ اس کا کبڑا پین ختم ہو جائے گا۔

## 112۔ کچپی والے بخار کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص کچپی والے بخار میں مبتلا ہو تو **سورة الشمس** پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور پانی میں گھول کر وہ پانی اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ اسے شفاء نصیب ہوگی۔

## 113۔ گتے کا کاٹ لینا

☆ اگر کسی شخص کو گتے نے کاٹ لیا ہو تو اسمائے مبارکہ **الْعَلِیْمُ، الْحَكِیْمُ** لکھ کر روغن زیتون میں ملا کر اسے کھلایا جائے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

## 114۔ کھانسی کی شکایت

☆ اگر کسی شخص کو کھانسی کی شکایت ہو تو **سورة الاخلاص** 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے۔ انشاء اللہ کھانسی رفع ہوگی۔

## 115۔ مرگی سے شفاء

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو **سورة الشوری** کاغذ پر لکھ کر اور پانی سے دھو کر وہ پانی مرگی کے مریض کے جسم پر چھڑکا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض شفاء یاب ہوگا اور پھر یہ بیماری کبھی اس کے قریب بھی نہ آئے گی۔

☆ اگر کسی شخص کو مرگی کا عارضہ ہو تو **آیت الكرسی** 11 مرتبہ پڑھ کر اس پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ اسے فوراًفاقہ ہوگا۔



☆ اگر کسی شخص کو مرگی کے دورے پڑتے ہوں تو سورۃ الشمس پڑھ کر اس کے کان میں دم کیا جائے۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

### 116۔ مریض کی شفا یابی

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک **يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ** 100 مرتبہ پڑھ کر اور پانی پر دم کر کے وہ پانی کسی مریض کو پلائے گا تو انشاء اللہ تین روز کے عمل سے وہ مریض مرض سے شفاء پائے گا۔

### 117۔ معدے کے امراض سے شفاء

☆ اگر کوئی شخص تے، متلی اور معدے کے دیگر امراض میں مبتلا ہو تو سورۃ القصص لکھ کر بارش کے پانی سے دھو کر اسے پلائی جائے۔ انشاء اللہ اسے معدے کے جملہ امراض سے شفاء کا ملہ و عاجلہ نصیب ہوگی۔

☆ اگر کوئی شخص سورۃ الزخرف کو پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اور اس کو پانی میں گھول کر وہ پانی خود پئے گا اور اپنے اہل خانہ کو پلائے گا تو انشاء اللہ وہ اور اس کے اہل خانہ معدے کی اکثر بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور جس کسی کو بھی وہ پانی پلایا جائے گا وہ امراض معدہ سے نجات پائے گا۔

### 118۔ منہ کے چھالے اور پھنسیاں

☆ اگر کسی شخص کے منہ پر چھالے اور پھنسیاں ہوں تو سورۃ الکوثر 21 مرتبہ مغز یا دام پر پڑھ کر اس سے گھس کر چھالوں اور پھنسیوں پر لگایا جائے۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

### 119۔ موزی امراض سے نجات

☆ اگر کوئی شخص کسی موزی اور تکلیف دہ بیماری میں مبتلا ہو تو وہ سورۃ الفیل بعد از نماز عشاء 313 مرتبہ 40 روز تک پڑھے۔ انشاء اللہ اسے موزی مرض سے نجات ملے گی۔

☆ اگر کوئی شخص کسی موزی مرض میں مبتلا ہو تو سورۃ الفاتحہ ایک پاک صاف برتن

میں لکھ کر اس کی تحریر کو بارش کے پانی سے دھویا جائے اور اس پانی سے اس شخص کو نہلایا جائے تو انشاء اللہ اسے اس موذی مرض سے نجات مل جائے گی۔

## 120۔ ناک سے خون بہنا

☆ اگر کسی کی نکسیر جاری ہو اور ناک سے خون بہنا بند نہ ہو رہا ہو تو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ انگشت شہادت سے لکھتے ہوئے ناک سے سر پر لے جائیں۔ انشاء اللہ تین بار کے عمل میں ناک سے خون بہنا بند ہو جائے گا۔

## 121۔ ناک کی تکلیف

☆ اگر کسی شخص کے ناک کے اندر کچھ تکلیف ہو تو سورۃ البلد پاک صاف کاغذ پر لکھ کر اسے پانی میں گھولے اور پھر اس پانی کو ناک کے اندر ڈالے۔ انشاء اللہ اس کی تکلیف رفع ہو جائے گی۔

## 122۔ نرینہ اولاد

☆ اگر کسی شخص کے ہاں بیٹا نہ ہوا ہو تو وہ اسم مبارک یٰسَآؤْلُ 41 دن تک ہر روز 40 مرتبہ پڑھ کر پانی یا شربت پر دم کرے، پھر آدھا خود پئے اور آدھا اپنی بیوی کو پلائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مراد پوری ہوگی اور اس کے ہاں فرزند صالح پیدا ہوگا۔

☆ اگر کسی میاں بیوی کے ہاں نرینہ اولاد نہ ہوتی ہو تو انہیں چاہیے کہ دو روزے رکھیں اور افطار کے وقت غسل کریں اور ایک بار سورۃ المزمل کو تلاوت کر کے پانی پر دم کریں اور پھر دونوں اسی پانی سے روزہ افطار کریں۔ انشاء اللہ انہیں فرزند صالح عطا ہوگا۔

☆ اگر کوئی شخص نرینہ اولاد کے حصول کی نیت سے سورۃ التغابن کو روزانہ 3 مرتبہ 11 روز تک پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے نیک، صالح اور فرمانبردار فرزند عطا فرمائے گا۔



## 123- نزلہ زکام

☆ اگر کسی شخص کو نزلہ زکام کی شکایت ہو تو سورۃ الفاتحہ 3 بار پڑھ کر اس شخص کے چہرے پر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ نزلہ زکام کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

## 124- نسیان اور سہو سے نجات

☆ اگر کوئی شخص نسیان کا شکار ہو اور اکثر کاموں میں سہو، غفلت یا بھول چوک کی وجہ سے پریشان رہتا ہو تو وہ بروز جمعہ طلوع آفتاب کے ایک گھنٹہ بعد 3000 مرتبہ اسم مبارک **یا قویٰ** پڑھے تو اس کے مزاج سے نسیان، سہو، غفلت اور بھول چوک کی کیفیت دور ہو جائے گی مگر کم سے کم سات جمعہ اس عمل کو مسلسل کرنا چاہیے۔

## 125- نکسیر کا روکنا

☆ اگر کسی کو نکسیر جاری ہو جائے اور وہ بند نہ ہوتی ہو تو سورۃ البینہ 3 بار پڑھ کر ملتان مٹی پر دم کر کے وہ ملتان مٹی اس شخص کے ماتھے پر لگائی جائے۔ انشاء اللہ اس کی نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

## 126- نکسیر یا جریان خون

☆ اگر کسی شخص کی نکسیر بند نہ ہوتی ہو یا جسم کے دوسرے حصوں سے درد کے ساتھ خون بہتا ہو تو وہ سورۃ لقمان کی تلاوت کرے اور اگر خود نہ کر سکے تو کوئی اور شخص اس سورۃ کو پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ نکسیر اور جریان خون کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

## 127- نگاہ بد سے امان

☆ جو شخص روزانہ فجر کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم مبارک **یا حمید** پابندی سے پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اسے اس وصف سے متصف فرمائے گا کہ وہ نیچی نگاہ کر کے چلے گا اور کسی پریمی نظر نہ ڈالے گا اور خود دوسروں کی نگاہ بد سے امان میں رہے گا۔

## 128۔ نو اسیر اور بو اسیر

☆ اگر کسی شخص کو نو اسیر یا بو اسیر کی شکایت ہو تو وہ فجر کی سنتیں ہمیشہ اس طرح ادا کرے کہ پہلی رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ الضحیٰ، سورۃ الم نشرح اور سورۃ الفیل پڑھے اور دوسری رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سورۃ القریش، سورۃ الکافرون اور سورۃ الاخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ شکایت رفع ہو جائے گی۔

## 129۔ نیند میں بد خوابی

☆ اگر کسی شخص کو نیند میں بد خوابی کی شکایت ہو تو وہ سونے سے پہلے سورۃ الضحیٰ کو 7 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ وہ نیند میں نہیں ڈرے گا اور بد خوابی سے محفوظ رہے گا۔

## 130۔ نیند نہ آنا

☆ اگر کسی شخص کو نیند نہ آنے کی شکایت ہو تو وہ اسمائے مبارکہ یا حی یا قیوم کا بکثرت ورد کرے۔ انشاء اللہ خوب نیند آئے گی۔

## 131۔ وباء سے حفاظت

☆ جو شخص روزانہ اسم مبارک یا مہیمن پڑھتا رہے گا، وہ شہر میں طاعون یا کوئی اور وبائی مرض پھیل جانے کی صورت میں بھی انشاء اللہ اس اسم مبارک کی برکت سے اس وباء سے محفوظ رہے گا۔

## 132۔ وبائے مہلک سے تحفظ

☆ اگر کوئی شخص ہمیشہ بلا ناغہ با وضو بعد از نماز ظہر سورۃ المعارج ایک بار پڑھتا رہے گا تو اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے ہر قسم کی مہلک وباء سے محفوظ رکھے گا۔

## 133۔ ہر خوف سے نجات

☆ اگر کوئی شخص اسم مبارک یا مانع کا بکثرت ورد کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس اسم مبارک



کے ورد کی برکت سے اور اپنے فضل و کرم اور لطف و مہربانی کے ساتھ اس کے ہر خوف، ہر فکر، ہر پریشانی کو دور فرمائے گا۔ بشرطیکہ اس اسم مبارک کا ورد کرنے والا کسی فرد کو اذیت نہ پہنچائے اور نہ اذیت پہنچانے کا سبب بنے۔

### 134۔ یادداشت کی کمزوری

☆ جس شخص کی یادداشت کمزور ہو اور اسے اپنے ضروری کام بھی یاد نہ رہتے ہوں یا وہ لوگوں کے نام وغیرہ بھول جاتا ہو اور اس طرح اسے جگہ جگہ شرمندگی اٹھانی پڑتی ہو تو وہ تین عدد مغز یادام لے کر ان پر اسم مبارک **يَا اِذَا الْجَلَلِ وَالْاَكْرَامِ** پڑھ کر دم کرے۔ پھر ایک دانہ مغز یادام صبح کو، ایک دوپہر کو اور ایک رات سوتے وقت کھالے۔ انشاء اللہ 21 روز کے عمل میں اس کی یادداشت کی کمزوری دور ہو جائے گی اور پھر اسے کوئی نام یا کوئی کام نہیں بھولے گا۔

### 135۔ یرقان کی شکایت

☆ اگر کوئی شخص یرقان (پیلیہ) کے مرض میں مبتلا ہو تو وہ با وضو سورۃ البینہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور اسی سورۃ کو با وضو لکھ کر موم جامہ کر کے بطور تعویذ گلے میں ڈالے یا بازو پر باندھ لے۔ انشاء اللہ اسے یرقان کے مرض سے صحت حاصل ہوگی۔

☆ اگر کسی شخص کو یرقان کی شکایت ہو تو اسم مبارک **يَا حَسْبُنَا** 300 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اسے پلایا جائے اور یہ عمل 21 روز تک کیا جائے۔ انشاء اللہ یرقان کی شکایت ختم ہو جائے گی۔



## غذا سے علاج - تندرست رہنے کا شافی علاج

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے	وہاں تک چاہیے پختہ دوا سے
جو ہو محسوس معدہ میں گرانی	تو پی لوسونف یا اورک کا پانی
جو بد ہضمی میں تو چاہیے افاقہ	تو دواک وقت کا کر لے توفاقہ
زیادہ گردماغی ہے تیرا کام	تو کھالے شہد کے ہمراہ بادام
اگر آنکھوں میں پڑ جاتے ہوں جالے	تو دکھنی مرچ گھی کے ساتھ کھالے
اگر ہے درد سے دانتوں کے بے کل	تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جو دکھتا ہو گلانزلہ کے مارے	تو کر نمکین پانی کے غرارے
شفا چاہیے اگر کھانسی سے جلدی	تو پی لے دودھ میں تھوڑی سی ہلدی
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا	اگر ضعف جگر ہے، کھا پیٹا
جگر میں گر ہے گرمی، تو دہی کھا	اگر آنتوں میں ہو خشکی، تو گھی کھا
اگر ہے خون کم، بلغم زیادہ	تو کھا گاجر، چنے، شلجم زیادہ
تھکن سے ہوں اگر اعضاء ڈھیلے	تو فوراً دودھ گرم کر پی لے
حپ دق سے اگر چاہیے رہائی	بدل پانی کے گنا چوس بھائی

اگر ہو قلب میں گرمی کا احساس

نربہ آملہ کھا اور انٹاس

(بشکریہ رسالہ صحت، مئی 2011)



## مصنف کا تعارف

ہر تعریف اللہ تبارک و تعالیٰ کے لئے ہے، جو تمام عالموں کا رب ہے اور قابل بیان شان صرف خیر الانبیاء، محبوب خالق کون و مکان حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہے۔ میں اپنی تمام تر خامیوں اور لغزشوں کا اعتراف کرتے ہوئے اپنے ذہنی ارتقاء کی کہانی اپنے قارئین کے سامنے پیش کر رہا ہوں۔ شکر کا مقام ہے کہ اللہ تبارک و تعالیٰ نے مجھے مسلمان والدین کے ہاں پیدا کیا اگر ایسا نہ ہوتا تو شاید میں کوئی ہندو، سکھ یا عیسائی ہوتا۔ اس لئے اگر اس عاجز نے کوئی نیکی کی، اسلام کی کوئی خدمت کی تو یہ توفیق خالصتاً اللہ تعالیٰ ہی کی طرف سے تھی اور اس میں ہرگز میرا کوئی کمال نہیں۔ اگر وہ اس کام کا کوئی بدلہ دیتا ہے تو سراسر اس کی شان رحمت ہوگی، ورنہ میرا کوئی حق نہیں۔ جو کمی رہ گئی اسکا میں خود ذمہ دار ہوں اور اپنے مہربان مالک سے معافی کا طلبگار ہوں۔

والد صاحب جن کا نام چودھری محمد شریف خان ہے، راجپوت قبیلہ سے تعلق رکھتے تھے۔ آپ نے 1947ء میں ہندوستان کے ضلع امرتسر سے جب ہجرت کی تو میں تقریباً چھ سال کا ہوں گا۔ وہ طالب علمی کے زمانہ سے ہی سٹوڈنٹ لیڈر تھے اور اصلاح معاشرہ کے لئے ساری عمر کام کرتے رہے اس لئے ان کی آمدنی کم اور خرچ زیادہ، معمول کی بات تھی۔ آٹھویں جماعت تک مجھے روزانہ گاؤں سے چار میل دور پیدل سکول آنا جانا ہوتا تھا اور گرمیوں میں جب ریت میں پاؤں جلتے تو پتے باندھ لیتا۔ ایک دفعہ جب میں نے سائیکل کے لئے بہت اصرار کیا تو والد صاحب نے فیصلہ کن انداز میں کہا ”تم پیدل ہی سکول جاؤ گے، مجھے یہ پسند نہیں کہ تمہیں آرام کی عادت پڑ جائے“ اور واقعی بچپن کی یہ سخت زندگی میرا سرمایہ حیات بن گئی۔ میرے گاؤں کا نام ”لاگر“ (شیخوپورہ) ہے۔ 1950ء کی دہائی میں وہاں زندگی کی کوئی جدید آسائش میسر نہیں تھی۔ رات کو گھر میں مٹی کا دیا جلتا تھا، جس کی روشنی میں والد صاحب دیر تک پڑھنے کی تلقین کرتے اور صبح جلدی اٹھا

دیتے۔ میں جب بھی نیند پوری نہ ہونے کی شکایت کرتا تو کہتے، ”تمام بڑے لوگ رات کو دیر تک کام کرتے تھے اور صبح جلدی اٹھنے کے عادی تھے۔“ میرا بچپن یوں ہی گزر گیا۔ یہ ماں باپ کی دعاؤں اور تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک پس ماندہ سکول کا طالب علم ہونے کے باوجود میٹرک میں اعلیٰ نمبروں پر وظیفہ حاصل کیا۔ گورنمنٹ کالج لاہور سے 1959ء میں پورے پنجاب میں تیسری پوزیشن حاصل کی اور قومی سکالرشپ لیا۔ انجینئرنگ یونیورسٹی لاہور کے آخری سال میں اگرچہ پڑھائی کے دوران ملازمت بھی کرتا تھا پھر بھی الیکٹریکل انجینئرنگ میں یونیورسٹی بھر میں اول پوزیشن حاصل کی۔ ڈگری کے بعد پہلی نوکری واپڈا کی تھی، لیکن مجھے وہاں کا ماحول پسند نہ آیا اور تین ماہ بعد ہی ساڑھے سات ہزار روپیہ بانڈ منی (Bond Money) دے کر اٹاک انرجی کمیشن میں شمولیت کر لی۔ یہیں سے اعلیٰ تعلیم کے لئے انگلینڈ چلا گیا اور ”مانچسٹر یونیورسٹی کالج آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی“ سے نیوکلیئر ری ایکٹرز کنٹرول انجینئرنگ میں ”ایم ایس انجینئرنگ“ کی ڈگری حاصل کی اور مختلف ایٹمی ری ایکٹرز پر کام کرنے کا تجربہ حاصل کیا۔ 1965ء میں جب ہندوستان نے پاکستان پر حملہ کر دیا تو پی ایچ۔ ڈی کے پروگرام کو چھوڑ کر وطن عزیز کے لئے کچھ کرنے کے خیال سے پاکستان آگیا۔ اٹاک انرجی کی پینتیس سال کی ملازمت کے دوران میں بھی وہی بچپن کی محنت رفیقِ کار رہی۔ الحمد للہ ہر روز یہی کوشش رہی ہے کہ آنے والا کل میرے آج سے بہتر ہو اور کسی دباؤ یا لالچ میں آئے بغیر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے پوری ایمانداری سے کام کیا ہے۔ اس دوران نیوکلیئر انجینئرنگ سے متعلقہ بہت سے مقالہ جات لکھے، کئی ایک ایجادات کیں جن میں سے بعض بین الاقوامی ادارہ پر استعمال ہو رہی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اپنے ملک کی خدمت کے لئے اس نے مجھے کام کے بڑے بڑے مواقع عطا کئے اور کامیابی بخشی۔ میرے ہمیشہ خاموشی سے اپنی ذمہ داری کو نبھانے کی کوشش کی ہے۔ اب جبکہ بہت کچھ اخباروں میں پپ چکا ہے اس لئے بتایا جاسکتا ہے کہ محض اللہ تعالیٰ کا فضل



تھا کہ صرف 33 سال کی عمر میں نومبر 1974ء کو مجھے پاکستان کے یورینیم کی افزودگی کے پروگرام کا بانی ڈائریکٹر بنایا گیا جسے اب کھوٹہ پراجیکٹ کہتے ہیں اور کامیابی سے اس منصوبہ کو آگے بڑھایا۔ جولائی 1976ء میں جب پراجیکٹ بفضل حق تعالیٰ تیزی سے آگے بڑھ رہا تھا، تو معلوم نہیں کہ کیوں کچھ چپے ہاتھوں نے مجھ پر جھوٹے الزامات لگانے شروع کر دیئے، مثلاً یہ کہ میں مرزائی ہوں، جو قطعاً غلط ہے حتیٰ کہ میرے خاندان میں بھی آگے پیچھے کوئی قادیانی نہیں ہے، یا یہ کہ میں نے پراجیکٹ کے لئے کچھ غیر ضروری قسم کا مواد خرید لیا ہے وغیرہ یہ سب جھوٹ تھا بعد میں سب کچھ غلط ثابت ہوا۔ ان حالات میں منیر احمد خان جو اس وقت اٹاک انرجی کمیشن کے چیئرمین تھے، اس خطرہ کے پیش نظر کہ سائنس دانوں کی باہمی چپقلش کی وجہ سے کہیں اس قومی اہمیت کے پراجیکٹ کو نقصان نہ پہنچ جائے، نے ڈاکٹر عبدالقدیر خان کو چارج دلا کر مجھے دوسرے ایٹمی منصوبہ جات پر تبدیل کر دیا، جن میں سے ہر ایک ہماری مطلوبہ ایٹمی منزل تک پہنچنے کے لئے اہم نشان تھا اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہر جگہ خاطر خواہ کامیابی عطا فرمائی۔

1987ء میں جب اٹاک انرجی کے چیئرمین منیر احمد خان مرحوم نے ایٹمی میدان میں اگلی منزل کا تعین کیا تو اللہ تعالیٰ نے مجھے پھر ایک موقع عطاء کیا کہ خوشاب ایٹمی ری ایکٹر کو ملکی وسائل سے ڈیزائن کر کے بناؤں۔ یہ ایک انتہائی مشکل کام تھا، لیکن ایسے معلوم ہوتا ہے جیسے اللہ تعالیٰ نے اپنے فرشتوں کے ذریعے ہماری مدد فرمائی اور یوں ایٹمی میدان میں یہ یکتا پراجیکٹ بھی 1997ء میں کامیابی سے پایہ تکمیل کو پہنچ گیا۔ اس طرح اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو ایک زبردست جوہری طاقت بنانے کے لئے یورینیم از محض روٹ اور پلوٹونیم روٹ دونوں کے لئے مجھے حقیر سے کام لیا۔ ایک کا آغاز کیا اور دوسرے کو آغاز سے تکمیل تک پہنچایا۔ اس کے بعد میں نے بفضل حق تعالیٰ ایٹمی میدان کی اگلی منازل پر کام شروع کر دیا اور خواہش یہی تھی کہ پاکستان کو اسلام کا ناقابل تسخیر قلعہ بنانے میں مجھ سے جو کچھ بھی ہو سکتا ہے کر گزروں، لیکن اتنے میں امریکہ

کے دباؤ کے تحت CTBT یعنی ایٹمی دھماکوں پر پابندی کے معاہدہ پر دستخط کرنے کی مہم چلی۔ میری دانست میں CTBT کے معاہدہ پر دستخط کرنا بالآخر اپنی ایٹمی صلاحیت کو کھودینے کے مترادف تھا، اس لئے میں نے یہ ٹھان لی کہ اگر ساری عمر ایٹمی منصوبوں کو بنانے میں لگائی ہے تو اب انشاء اللہ ان کو بچانے میں لگا دوں گا۔ چونکہ کچھ بڑے بڑے ناموں والے سائنسدان، شاید حکومت کے دباؤ کی وجہ سے CTBT کے حق میں بول رہے تھے اس لئے میں نے گورنمنٹ کا ملازم ہونے کے باوجود مکمل کر اس کی مخالفت شروع کر دی اور محبت وطن قوتیں جو CTBT پر دستخط کرنے کی مخالفت کر رہی تھیں، ان کا بھرپور ساتھ دیا۔ اٹاک انرجی کے بعض اہم لوگ انسانی حسد کی کمزوری کی بنا پر پہلے ہی ایٹمی میدان میں خوشاب کی کامیابی اور مزید آگے بڑھنے والی منصوبہ بندی کی وجہ سے مجھ سے ناراض تھے، اب جب کہ حکومت وقت بھی خلاف ہو گئی تو ان کو مجھے زچ کرنے کا مزید موقع مل گیا۔ مجھے پرائیکٹس سے علیحدہ کر دیا گیا اور مختلف نوعیت کی بے بنیاد الزام تراشیاں شروع ہو گئیں۔ بالآخر میرے پاس استعفیٰ دینے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا، جسے بخوشی قبول کر لیا گیا۔ یوں ایٹمی میدان میں پاکستان کی مزید ترقی اور دفاع کے لئے کام کرنے کے دروازے مجھ پر بند کر دیئے گئے۔ جس کا مجھے آج بھی دکھ ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ پاکستان نے CTBT پر دستخط نہ کئے جو ہماری قوم کی بہت بڑی کامیابی ہے۔

اٹاک انرجی کمیشن سے علیحدگی کے بعد میں کچھ سال لاہور ایک دوست میاں الیاس معراج کے ”حسب وقاص گروپ آف کمپنیز“ میں ملازمت کرتا رہا لیکن پھر خیال آیا کہ دنیا کیلئے بہت کام کر لیا اب بقیہ زندگی امت مسلمہ کی فلاح کے لئے خرچ کرنا چاہئے، چنانچہ کئی ایک نہایت قابل، اسلام اور پاکستان سے انتہائی مخلص دوستوں کیساتھ مل کر ”ائمہ تعمیر نو“ کی تشکیل کی، جس کے سامنے پہلا کام افغانستان کی تعمیر و ترقی میں حصہ لینا تھا، تاکہ وہاں کی اسلامی حکومت کا مہم ہو اور یوں اس مثال سے دیگر ممالک میں بھی لوگ اسلام کے عظیم اصولوں کے مطابق اپنی صنعت



اور معیشت کو ترقی دے کر دنیا کو ایک خوشحال کنبہ بنانے میں مددگار ہوں۔ لیکن ہماری ان کوششوں کو جو خالصتاً اصلاحی اور تعمیری تھیں، امریکہ میں 11 ستمبر (9/11) کے حادثہ کے بعد غلط رنگ دیا گیا کہ سلطان بشیر محمود القاعدہ اور طالبان کو ایٹم بم بنانے میں مدد دے رہا ہے۔ یوں مجھے اور میرے ساتھیوں کو تقریباً دو ماہ کیلئے نظر بند کر دیا گیا۔ اس دوران میں جو کچھ ہوا وہ ایک الگ داستان ہے لیکن جس طرح ہر جگہ مسلمان بھائی بہنوں نے صرف اسلامی جذبہ کے تحت ہمارے لئے دعائیں کیں، وہ ایک ایمان افروز بات ہے۔ اس قید تنہائی میں جو اللہ تعالیٰ اور اسکے دین سے قرب نصیب ہوا اس کے لئے اپنے مالک کا جتنا بھی شکریہ ادا کروں کم ہے۔ اسی دوران میں امریکی صدر کے ایماء پر سیکورٹی کونسل نے "امہ تعمیر نو" کو بند کر دیا۔ میرے علاوہ میرے قریبی ساتھیوں میں سے ایٹمی انجینئر عبدالحمید صاحب اور نامور صنعت کار محمد طفیل صاحب کے ذاتی اثاثے اور بینک اکاؤنٹ بھی ضبط کر لئے گئے۔ رہائی کے بعد بھی خوف سے لوگوں نے ملنا جلنا چھوڑ دیا، جو ایک طرح سے اللہ تعالیٰ کی رحمت ثابت ہوئی۔ ان حالات میں جس طرح 1976ء میں قرآن پاک کے ذریعہ مجھے تقویت بخشی گئی تھی اسی طرح اب بھی وہی نسخہ کارگر ثابت ہوا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر کہ اب میں نے قرآن پاک کی تفسیر لکھنے کا کام کرنا شروع کر دیا، جس کا میں اہل نہیں ہوں، لیکن رب تعالیٰ جس سے چاہے ہر کام لے سکتا ہے۔ اب تک سورہ الفاتحہ، سورہ البقرہ اور سورہ آل عمران کی 635 صفحات پر مشتمل تفسیر چھپ چکی ہے۔ اسے جو مقبولیت حاصل ہوئی ہے اس کے لئے رب تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کروں کم ہے۔

مجھے افسوس ہے کہ میری دینی تعلیم واجبی سی تھی، قرآن پاک بھی باقاعدگی سے نہیں پڑھا تھا۔ جب 1963ء میں الھینڈ گیا تو وہاں پہلی دفعہ مجھے قرآن حکیم اور مسلم امہ سے صحیح معنوں میں محبت پیدا ہوئی۔ چنانچہ مانچسٹر یونیورسٹی میں مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کا پہلا جنرل سیکرٹری چنا گیا اور "للاسلام" کے نام سے وہاں ایک رسالہ بھی نکالا۔ میری زندگی کا یہی وہ دور ہے جب میں

نے قرآن الحکیم کو باقاعدگی سے پڑھنا شروع کیا بلکہ اس کا تفصیلی انڈیکس بھی تیار کرنا شروع کیا لیکن جب دیکھا کہ کئی علماء کرام یہ کام پہلے ہی کر چکے ہیں تو میں نے اسے چھوڑ دیا۔ مسلم سٹوڈنٹ ایسوسی ایشن کے فورم سے ہم نے مشہور امریکی مسلمان مالکیم ایکس ملک شہباز (شہید) کو دعوت دی اور اس کے علاوہ مشہور نو مسلم جناب محمد اسد (مرحوم) سے بھی میری ملاقات ہوئی، کشمیری رہنما شیخ عبداللہ (مرحوم) کو بھی بلایا گیا اور الاخوان کے سید محمد رمضان کو بھی سنا۔ ان سب کی یادیں اب تک ذہن میں باقی ہیں۔ اسی اثناء میں مانچسٹر میں "سنڈے مسلم سکول" کی بھی بنیاد رکھی جو اب باقاعدہ سکول بن چکا ہے۔

1965ء کی پاک بھارت جنگ میرے دل پر بجلی کا ساحلہ تھا۔ اس موقع پر پاکستانی سفارتخانہ کو ایک ہزار پونڈ سے زیادہ چندہ جمع کر کے دیا اور فیصلہ کیا کہ وطن واپس جا کر پاکستان کے دفاع کے لئے کچھ کیا جائے گا۔ نیوکلیر انجینئرنگ میں اعلیٰ تعلیم اور ٹریننگ کی تکمیل کے بعد اگرچہ ڈاکٹرایف۔ ڈبلیو۔ واکر جو یونیورسٹی میں میرے سپروائزر تھے، نے بڑا زور لگایا کہ PhD مکمل کر لوں لیکن پاکستان کی محبت میں 1966ء میں واپس وطن آ گیا۔ میری پوسٹنگ لاہور ہوئی اور بڑا مفید کام شروع ہوا لیکن دو سال بعد ہی انگلینڈ کے اٹامک انرجی اتھارٹی کے مشہور ڈیزائن سنٹر رزلے (Risley) میں نیوکلیرری ایکٹروں کے ڈیزائن میں شمولیت کا موقع مل گیا۔ برطانیہ کے اس قیام کے دوران میں اللہ تعالیٰ نے بڑی برکت عطا فرمائی اور صرف ایک سال میں U.K. اٹامک انرجی اتھارٹی جس کا شمار ایٹمی ٹیکنالوجی کے موجدوں میں ہوتا ہے، نیوکلیرری ایکٹرز پر میرے گیارہ مقالہ جات چھاپے اور تین ایجادات کے پٹنٹ حاصل کرنے کیلئے درخواستیں دیں جو ان کے نزدیک بھی کسی سائنس دان کے لئے ایک بہت بڑا اعزاز تھا۔ 1969ء کے آخر میں جب واپس آنا چاہا تو ان کا اصرار تھا کہ میں وہیں رک جاؤں لیکن وطن عزیز کی محبت اور خدمت کے سامنے ایسے اعزاز ہیچ ہیں۔ میں نے پختہ ارادہ کر لیا کہ واپس جا کر ڈیزائن انجینئرنگ



کی بنیاد رکھوں گا تاکہ پاکستان میں ایٹمی صلاحیت کو فروغ دیا جاسکے، الوداعی پارٹی میں میرے انگریز ساتھی سائنس دانوں میں سے بعض نے برملا یہ کہا کہ پاکستان میں کام کے مواقع نہ ہونے کی وجہ سے میری صلاحیتیں ضائع ہو جائیں گی، لیکن اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ان کے یہ خدشات غلط ثابت ہوئے۔ 1971ء کی پاک بھارت جنگ میں، میں نے اپنی خدمات پاکستان آرمی کو پیش کر دیں اور میری سلیکشن بھی ہو گئی۔ محاذ پر جانے ہی والا تھا کہ 16 دسمبر 1971ء کا وہ عظیم حادثہ پیش آیا جس پر ہر سچے پاکستانی کا دل آج بھی روتا ہے۔ میرے لئے یہ غم ناقابل برداشت تھا۔ چنانچہ یحییٰ حکومت جس کی نالائقی سے یہ سب کچھ ہوا، کے خلاف میں نے 18 دسمبر کو سائنسدانوں کے جلوس کی قیادت کی اور یوں ملک میں مارشل لاء حکومت کے خلاف احتجاج کا راستہ کھل گیا۔ 20 دسمبر 1972ء کو جب اس وقت کے صدر ذوالفقار علی بھٹو نے ملتان میں سائنسدانوں کی کانفرنس بلائی تو میں واحد سائنس دان تھا جس نے کھل کر اپنی تقریر میں ایٹم بم بنانے کا مشورہ دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ بالآخر 1974ء میں یورینیم کی افزودگی کا پروگرام شروع ہوا تو مجھے اس کا بانی ڈائریکٹر ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔

میری زندگی میں 77-1976ء کے سال بڑے ہنگامہ خیز رہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے اس وقت میں یورینیم افزودگی کے پلانٹ کا پراجیکٹ ڈائریکٹر تھا اور دن رات اس منصوبہ کو آگے بڑھانے کے لئے کام کر رہا تھا۔ کامیابی قریب نظر آرہی تھی کہ اچانک مجھ پر قادیانی ہونے کا سراسر جھوٹا اور بے بنیاد الزام لگایا گیا اور میری ٹیکنیکل صلاحیتوں کو بھی شدید تنقید کا نشانہ بنایا گیا اس کے پیچھے حسد تھا یا کچھ اور، معلوم نہیں، لیکن یہ بیان اگست 2005ء کی ہالینڈ کی اخبار میں چھپا ہے، میری مخالفت میں سب سے پیش پیش جو آدمی تھا وہ CIA کا پروردہ تھا۔ بہر حال حقائق خواہ کچھ بھی ہوں ان بے بنیاد الزامات کی وجہ سے مجھے پراجیکٹ سے اس وقت علیحدہ ہونا پڑا جب اللہ تعالیٰ کے فضل سے ہماری دن رات کی محنت رنگ لارہی تھی۔ اس تبدیلی سے مجھے کافی زیادہ ذہنی صدمہ ہوا۔ اس کے ساتھ ہی میرے خلاف مختلف قسم کی بے بنیاد تحقیقات کا آغاز شروع ہو

گیا لیکن انہی واقعات نے میری کایا پلٹ کر رکھ دی۔ اسلام آباد کی ٹھٹھن والی فضاء سے نکل کر میں اپنے بیوی بچوں کے ساتھ مری سے آگے خالس پور میں گورنمنٹ ریسٹ ہاؤس میں چلا آیا۔ مصیبت میں اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی سہارا نظر نہ آیا اور دل کو صرف قرآن حکیم سے سکون ملا۔

اس حادثہ نے قرآن کریم سے میرا ٹوٹا ہوا رشتہ دوبارہ جوڑ دیا۔ پراجیکٹ کی دن رات کی مصروفیات کی بنا پر مطالعہ بھی بہت کم ہو چکا تھا، مشکل میں اسی سے سہارا ملا۔ کلام اللہ کو پڑھتے وقت اللہ تبارک تعالیٰ نے میرے دل میں یہ بات ڈالی کہ کیوں نہ میں قرآن حکیم پر سائنٹیفک انداز میں کام کروں، چنانچہ میں نے اللہ تعالیٰ کی کتاب کو آیت در آیت سمجھ کر پھر سے پڑھنا شروع کر دیا۔ اس کوشش کے دوران میں پہلی بار مجھے قرآن پاک کی عظمت کا بھرپور اندازہ ہوا اور یہ بھی پتا چلا کہ بہت سے مترجم حضرات اکثر کلام اللہ کے الفاظ کو ایسے معانی پہنا دیتے ہیں جو ان کی دانست میں تو صحیح ہوں گے لیکن بد قسمتی سے قرآن حکیم کی روح سے وہ دور نکل جاتے ہیں۔ اس سلسلہ میں جب کئی ایک تراجم کا موازنہ کیا گیا تو ان کے درمیان اختلافات کو دیکھ کر یہ بات بالکل واضح ہو گئی کہ قرآن مجید کو اگر سمجھنا ہے تو کلام اللہ کے عربی الفاظ کے معنی پر ڈٹ جاؤ اور اگر کسی عربی لفظ کے ایک سے زیادہ معنی ہیں تو وہ سب اپنے اپنے تناظر میں بھی ٹھیک ہوں گے، اس لئے کہ علیم العزیز الحکیم جس نے یہ کتاب نازل کی ہے وہ سب معنوں کو خوب جانتا ہے۔ چنانچہ جب میں نے کلام اللہ کو سمجھنے کے لئے یہ اصول اپنایا تو مجھے اس عظیم کتاب میں بی شمار موز اور نئے حقائق نظر آنے شروع ہوئے جو ترجموں کے غلاف میں چھپے ہوئے تھے۔ پہلی دفعہ صحیح معنوں میں احساس ہوا کہ واقعی اللہ تعالیٰ کی کتاب تمام علوم کے لئے ام الکتاب ہے اور جو سائنس کی انتہاء ہے وہ دراصل قرآن کریم کی ابتداء ہے۔

میں نے عرض کیا ہے کہ قرآن کریم اور اسلام کے متعلق میری تعلیم نہ ہونے کے برابر تھی۔ عربی زبان سے بھی واقفیت نہیں تھی لیکن میں نے دیکھا کہ جب بندہ خلوص دل سے اللہ تعالیٰ کے کلام کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے قلب کو کھول دیتا ہے۔ الحمد للہ مجھ پر بھی قرآن



کریم کے رموز واضح ہونا شروع ہوئے اور اس کی روح سمجھ آنے لگی اور آج میں اسلام پر مقبول عام ہیں سے زائد کتابیں لکھ چکا ہوں۔ اسی دوران میں مجھ پر یہ بھی آشکارا ہوا کہ فی زمانہ خط و کتابت اور لٹریچر کے ذریعے اسلام کی بہترین خدمت ہو سکتی ہے اور چاہے تو میرے جیسا ایک عام آدمی بھی اپنے گھر میں بیٹھے دور دور اللہ تعالیٰ کا پیغام پہنچا سکتا ہے، اس کے لئے وہی طریقہ جو چھ ہجری میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے عالمی دعوت کے لئے اپنایا تھا، اس دور میں ہمیں بھی اپنانا چاہئے۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل ترجیحات صحیح معلوم ہوئیں۔

- 1۔ مسلمانوں کی زندگی کا مقصد دنیا پر اپنے رب کی کبریائی کو ثابت کرنا ہے۔ یہ مسلمانوں پر دیگر اقوام کا حق ہے اس لئے اللہ تعالیٰ کی ذات اقدس کو خود سمجھنا اور دوسروں کو سمجھانا ہماری اولین ترجیح ہونا چاہیے۔
- 2۔ قرآن مجید زندگی کا روڈ میپ ہے۔ صاحب قرآن صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنت پر عمل کئے بغیر اسکی روح کو نہیں پایا جاسکتا، اس لئے اس نظریہ کے تحت سیرت طیبہ کے فروغ میں اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو اصل رہنماء اور انسانیت کا عظیم ترین ہیرو ماننے اور دوسروں سے منوانے میں ہمارے دلوں کا سکون مضمر ہونا چاہیے۔
- 3۔ دین کی بنیاد حیات بعد الموت اور وہاں کی جزاء و سزا پر پختہ ایمان میں ہے۔ اس لئے دنیا پر حیات بعد الموت کی حقیقت کو واضح کرنا ہمارے اوپر فرض عین ہے۔ اس کے بغیر دین بے معنی ہے اور انسانیت کی فلاح بھی اسی حقیقت پر پختہ اعتقاد میں ہے۔
- 4۔ قرآن الحکیم اور سنت نبوی کو جدید علوم کی روشنی میں پیش کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔ دنیا دلیل مانگتی ہے اس لئے سائنس کی مدد سے قرآن کریم کو سمجھنا اور سمجھانا ضروری ہے۔ ہمیں یہ ثابت کرنا ہے کہ بے شک دونوں جہانوں میں یہ کامیابی اور فلاح کا بہترین ہدایت نامہ (Manual) ہیں۔
- 5۔ ایک انسان کا دوسرے پر یہ حق ہے کہ وہ اسے دوزخ کی آگ سے بچائے۔ مسلمان پر

یہ فرض ہے کہ جہنم کی طرف بڑھتے ہوئے انسانوں کے سیلاب کے آگے بند باندھے  
اور دنیا پر خلافتِ الہیہ کے شاندار نظام کو واضح کرے۔

**الحمد للہ ! 1986** میں اس کام کو باقاعدہ طور پر کرنے کیلئے قرآن الحکیم ریسرچ  
فاؤنڈیشن کی بنیاد رکھی گئی جس کے پلیٹ فارم سے کافی مفید کام ہوتے رہے ہیں۔ چنانچہ میری  
پہلی کتاب **Doomsday and Life After Death** جو اس موضوع پر ایک نہایت  
مفید کاوش ثابت ہوئی ہے، 1987 میں چھپی اور اس کا بڑا خیر مقدم ہوا۔ اس سلسلہ کو آگے بڑھانے  
کے لئے 1991 میں ”قرآن الحکیم اکیسویں صدی میں“ کے موضوع پر سمینار کرایا گیا تاکہ آنے  
والی صدی کو اسلام کی صدی بنایا جاسکے۔ اگرچہ قرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن ایک چھوٹا سا ادارہ  
ہے لیکن اللہ تعالیٰ نے اس کے اثرات کو دور دور پھیلا دیا ہے۔ اس سارے کام کو بین الاقوامی طور پر  
جواہریت حاصل ہوئی ہے اس کا ایک ثبوت یہ ہے کہ جولائی 1996 میں امریکہ کے مشہور ادارے  
”امریکن بائیوگرافیکل انسٹیٹیوٹ“ (American Biographical Institute) نے  
قرآن الحکیم فاؤنڈیشن اور اس کے واسطے سے مجھے بھی 1986 سے 1996 تک کے ان اداروں  
اور لوگوں میں شامل کیا ہے، جن کے کام سے دنیا پر بہتر اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ اس طرح  
سوڈان میں 1993 میں قائم ہونے والے انٹرنیشنل انسٹیٹیوٹ فار ریسرچ انوفیتھ  
(International Institute of Research into Faith) کا ٹرشی ہونے کا  
اعزاز بھی ملا۔ سائنس اور انجینئرنگ کے شعبہ میں میری خدمات کو سراہتے ہوئے 1991 میں  
پاکستان اکیڈمی آف سائنسز نے گولڈ میڈل کا اعزاز دیا اور صدر پاکستان نے ستارہ امتیاز عطا کیا۔  
دین کے اس کام کے ساتھ ساتھ اٹاک انرجی کے منصوبہ جات پر بھی کام ہوتا رہا۔ کچھ  
اعلیٰ افسروں کا خیال تھا کہ اسلام کے لئے میری ان کاوشوں کے نتیجہ میں سرکاری کام میں ہرج ہوگا،  
اس لئے اسے پسندیدگی کی نگاہ سے نہ دیکھا گیا، لیکن اللہ تعالیٰ نے انہیں غلط ثابت کیا اور میرے  
ہاتھوں سے، ریکارڈ وقت میں، بہت سے کام پایہ تکمیل کو پہنچائے جو اس بات کا ثبوت ہیں کہ جب



بندہ اللہ تعالیٰ کا کام کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کا کام کرنے لگ جاتا ہے۔ بھلا جس کے ساتھ کون  
 و مکان کا مالک ہو جائے اسکی رفتار اور استطاعت کا کیا کہنا۔ چنانچہ انہی سالوں میں اس غرض سے  
 کہ ایٹمی منصوبہ جات کو پاکستان میں فروغ پانا چاہیے میں نے بذات خود کم وبیش 350 کے قریب  
 پاکستان کے صنعتی اداروں کا معائنہ کیا، ان پر کتابیں لکھیں اور بتایا کہ پاکستان میں کیا کیا ہو سکتا ہے  
 یعنی بحیثیت مجموعی ہمارا ملک ایک عظیم ورکشاپ ہے اور اگر اس کے ذرائع کو استعمال کیا جائے تو  
 سب کچھ کرنا ممکن ہو سکتا ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ 1981 میں، میں نے پہلی دفعہ پاکستان میں کوالٹی  
 اشورنس (Quality Assurance) کی بنیاد رکھی اور انڈسٹری کے لوگوں کی کوالٹی میں ٹریننگ  
 کے لئے سکول قائم کیے۔ اسکے علاوہ ملکی طور پر نیوکلیئرری ایکٹر بنانے کے لئے مکمل منصوبہ بندی کی  
 گئی۔ لاہور میں پاکستان کا پہلا ایسا ایٹمی پلانٹ لگایا جسکی مدد سے دوائیوں اور میڈیکل سامان میں  
 ایٹمی شعاعوں کی مدد سے جراثیم کشی کی جاتی ہے، اسکے علاوہ پاکستان کو یورینیم کی صنعت میں خود  
 انحصاری کے پراجیکٹوں کو پایہ تکمیل تک پہنچایا۔ چشمہ نیوکلیئر پاور پلانٹ کے لئے پاکستان سے بننے  
 والے حصوں کی نشاندہی کی گئی، اور پاکستان میں ایٹمی ایندھن بنانے والے منصوبے کو مکمل کیا یہ تمام  
 منصوبے اپنی اپنی جگہ پر اہم تھے لیکن اہم ترین پراجیکٹ خوشاب جیسے غیر معمولی نیوکلیئرری ایکٹر کو  
 خود انحصاری کے اصول پر پاکستان کے ذرائع سے، بنانا تھا۔ مجھے یہ بتانے میں ایک روحانی خوشی  
 ہوتی ہے کہ ان تمام بنیادی منصوبوں کی تکمیل میں میں قرآن کریم اور صاحب قرآن کی زندگی سے  
 رہنمائی حاصل کرتا رہا نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے انتظامی طریقوں کو اپنایا۔ غرض میں تمام تر  
 ذمہ داری سے کہوں گا جو کچھ بھی کامیابی ہوئی وہ انہی کی مرہون منت ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ جب بھی کوئی آدمی اپنی زندگی کا مقصد، اللہ تبارک و تعالیٰ کا نام بلند  
 کرنا، بنا لیتا ہے اور سچے دل سے کہتا ہے کہ ”میری نماز، قربانی، جینا، مرنا سب رب العالمین کے  
 لئے ہے“ تو وہ ذات پاک اس آدمی کے وقت، رزق اور اولاد میں برکت عطا فرمادیتی ہے اور اس  
 کے مسائل کو خود حل کرتی ہے۔ رب العالمین کی اس رحمت اور برکت کا میرے جیسا نکما آدمی بھی

گواہ ہے۔ کیا یہ ثبوت کافی نہیں کہ پاکستان جس کی صنعتی ترقی واجبہ سی ہے اور کوالٹی سٹینڈرڈ بھی معمولی ہے، اس کے ساتھ پاکستان اٹاکم زرعی کمیشن نے خود انحصاری کے اصول پر ریکارڈ وقت میں بہت کم خرچ سے ایسے ایسے جوہری پراجیکٹ لگائے کہ آج الحمد للہ پاکستان دنیا کی ساتویں ایٹمی طاقت ہے۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا فضل ہے۔ ذاتی حیثیت میں مجھ پر یہ بھی اسی کا فضل ہے کہ دن رات کی سرکاری مصروفیات کے باوجود مجھے دین کے لئے کام کرنے، کتابیں لکھنے اور اس کام کو آگے بڑھانے کے لئے بہت سا وقت ملتا رہا، اس کا مطلب یہی ہے کہ جو کوئی بھی اسلام کے لئے کام کرے گا تو عزیز الحکیم، غفور الرحیم اللہ تعالیٰ دنیا کے تمام شعبے اس کے لئے آسان کر دے گا، اس کے ذرائع میں برکت ڈال دے گا، اس کی اولاد اور دوستوں کو اس کے لئے باعث رحمت بنا دے گا اور اگر کبھی توقعات کے خلاف بھی کام ہوگا تو اس میں بھی اگر ہم سمجھیں تو فوائد ہی فوائد ہوں گے۔

میرے لئے یہ بات بھی بہت خوشی کی ہے کہ مجھے حبیب اللہ فخر موجودات صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سیرت طیبہ پر لکھنے کی توفیق ہوئی اور یوں یہ حقیر بندہ سیرت نگاروں میں شامل کر لیا گیا۔ اس کتاب کا نام بزبان انگریزی First and The Last ہے جو بفضل تعالیٰ مقبولیت حاصل کر رہی ہے۔ حضرت پیر مہر علی شاہ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق میری زندگی بھی حضور رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے کرم کی مرہون منت ہے اور میں بھی ان کی طرح کہتا ہوں۔

کتھے مہر علی، کتھے تیری ثنا

گستاخ اکھیں کتھے جاڑیاں

اس تعارف کا اختتام میں اپنے ہی چند ٹوٹے پھوٹے شعری جملوں پر کرتا ہوں۔ دعا

ہے کہ ان کے مصداق بن جاؤں۔

ظاہر	دیکھا	،	باطن	دیکھا
اول	دیکھا	آخر	دیکھا	
جس	چیز	کو	میں	نے
اس	چیز	میں	تجھ	کو



ہر جا تو ہی تو ، ہر سو تو ہی تو  
 وہ ہونا تھا کہ انہونا تھا  
 سمندر تھا کہ قطرہ تھا  
 جنگل تھا کہ پتہ تھا  
 سورج تھا کہ ذرہ تھا  
 یہی کچھ یاد ہے ، ہر جا تو ہی تو ، ہر سو تو ہی تو  
 یہ سب تیرے امر کا مظہر تھا  
 تیرے کرم کا ثمر تھا  
 تیرے حسن کا منظر تھا  
 تیرے رحم کا اثر تھا  
 ہر جا تو ہی تو ، ہر سو تو ہی تو ، تو ہی تو  
 تجس کے اس عالم میں ، ایک رہبر دیکھا  
 روشن چہرہ کہتے تھے جسے مصطفیٰ  
 صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
 ایک نوری قلم سے ، اپنے ہاتھوں سے  
 وہ لکھتا جاتا تھا ، لکھتا جاتا تھا  
 ہر شے پر اللہ اللہ اللہ..... اللہ اللہ اللہ  
 اسکے روشن قدموں کے پیچھے پیچھے  
 میں چلتا رہا ، میں چلتا رہا ، میں چلتا رہا

سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز)



# BOOKS ON ISLAM & SCIENCE

**BOOKS ON ISLAM and Science** WITH REFERENCE TO  
THE MODERN DISCOVERIES AND CONTEMPORARY PROBLEMS BY THE  
NUCLEAR SCIENTIST, Eng, **SULTAN BASHIR MAHMOOD**  
(Sitara-e-Imtiaz), FORMER DIRECTOR GENERAL PAKISTAN ATOMIC  
ENERGY COMMISSION.

(1) **کتابِ زندگی: (قرآن کریم کی سائنٹیفک تفسیر ،**

**سورة الفاتحه ، سورة البقره ، سورة آل عمران )**

کلام اللہ کے معجزانہ مضامین کی مدلل سائنسی تفسیر جو اپنی مثال آپ ہے۔ مختلف مسالک کے علماء کرام نے قرآن کریم کو جدید معلومات کی روشنی میں سمجھنے اور عمل کرنے کے لئے مصنف کی اس کوشش کو بے مثل قرار دیا ہے۔ یہ تفسیر واقعی ثابت کرتی ہے کہ جو سائنس کی انتہا ہے وہ قرآن کی ابتداء ہے اور قرآن کریم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ایک زندہ معجزہ ہے۔ اس سے بہتر کوئی رہنمائی نہیں۔ بلا مبالغہ جدید ذہن کو مطمئن کرنے کے لئے اس سے پہلے ایسی تفسیر سامنے نہیں آئی۔ جس میں بہت سادہ الفاظ میں مشکل سے مشکل حقائق کو نہایت مدلل اور متاثر کن انداز میں بیان کر دیا گیا ہو۔ (صفحات 650، سائز 7"x10") Rs.500/-

(2) **THE SPIRIT OF THE HOLY QURAN**

In the light of the contemporary scientific knowledge and problems, this book is the translation and scientific interpretation of the last 41 Surhs of the Holy Quran, from Al-Muddathir to An-Naas. It is a truly unique book to understand the message of the Divine Revelation, and enhance faith in Allah Subhana - Hu, reality of the Doomsday and state of Life after Death. (Page 404, Size 7"x10") Rs.400/-



### (3) قیامت اور حیات بعد الموت

یہ کتاب قرآن کریم، احادیث خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جدید سائنس کی روشنی میں کائنات کے آغاز سے انہما تک کے بڑے بڑے واقعات، مومن کے فلسفہ حیات، زندگی، موت، جسم، نفس، روح، ملائکہ، جنات کے حقائق، عالم قبور، عالم برزخ، قیامت، آخرت، یوم الدین، جنت اور دوزخ کے حالات پر مصنف کی 20 سالہ تحقیقات کا نتیجہ ہے۔ جس کے متعلق ہزاروں پڑھنے والوں کی رائے ہے کہ یہ کتاب انسان کے زمان و مکان میں سفر پر محققانہ، مدلل اور حقائق و تجزیات پر مشتمل ایک ایسا کلاسک کام ہے جو پہلے کبھی نہیں ہوا۔ اس کا مطالعہ اُن سب کے لئے ضروری ہے جو زندگی اور آخرت کو سمجھنا چاہتے ہیں اور حیات بعد الموت میں کامیابی سے داخل ہونا

چاہتے ہیں۔ (صفحات 532، سائز 7"x10") Rs.500/-

### (4) DOOMSDAY AND THE LIFE AFTER DEATH

This book is a treatise on the secrets of Life and the Life Hereafter, Doomsday, Jannat and Jehannam in the light of the Holy Quran and Modern Science. This is a reader-friendly book in English. Insha - Allah, study of this unique book will enrich your lives tremendously. It is truly a logical episode of our own life from eternity to eternity . (Page 316, Size 5"x8") Rs.300/-

### (5) تلاش حقیقت

حقیقت کی تلاش کس کو نہیں ہے؟ مصنف نے اپنے سائنسی انداز میں انسانی سفر کی اس کہانی کو جس سادگی کے ساتھ پیش کیا ہے وہ حیران کن ہے۔ ہر عام فہم آدمی اس مختصر کتاب سے زندگی کے نہایت گہرے رازوں کی تہ تک پہنچ سکتا ہے۔ کائنات کیا ہے؟ اس کا آغاز اور انجام کیا ہے؟ انسان کا اس میں کیا مقام ہے؟ اُس کے سامنے کیا منازل ہیں اور وہاں تک وہ کیسے پہنچ سکتا ہے؟ تقدیر کیسے کام کرتی ہے؟ ہم کہاں تک آزاد ہیں اور کہاں تک پابند؟ اللہ تعالیٰ کی شان کا ادراک، زمان و مکان کی حقیقت، عالم برزخ، جنت، عرش، جہنم کہاں ہیں؟ ایسے دقیق سوالات کا جواب اس کتاب میں ملے گا۔ اس کتاب میں مصنف نے ذکر و فکر اور تسخیر کے حوالہ سے جس طرح مومن کی شان کی تعریف کی ہے اس کا سمجھنا آج کل کے مسلمانوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف روحانی تسکین

ہوتی ہے بلکہ بہت سی الجھنیں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ (صفحات 206، سائز 5"x8") Rs.220/-

## (6) THE IRREFUTABLE CHALLENGE OF REALITY

This book provides Irrefutable evidence of nature about the Ultimate Reality of Allah; and helps to build faith in Him. The Scientific and Mathematical challenges of the Holy Quran mentioned in this book are simply mind boggling, in the face of which every right minded person cannot but accept it as the true Revelation from the Creator of the worlds; and Islam as the Universal Religion for all mankind. (Page 163, Size 5"x8") Rs.200/-

## (7) الفوز العظيم (اللہ تعالیٰ کے ولی کی گائیڈ بک)

مصنف کی یہ کتاب قرآن کریم، سنت طیبہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور اسلامی تصوف کے حوالہ سے اُن کے سائنسی اور صوفیانہ انداز میں واضح کرتی ہے کہ عظیم ترین کامیابی کیا ہے؟ رب کائنات سے دوستی کیسے ہو سکتی ہے؟ دنیا و آخرت کی کامیابی کے لئے زندگی کی ترجیحات کیا ہونی چاہئیں؟ اولیاء اللہ کے اوصاف اور ان کی پہچان کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ کا ولی بننے کے لئے آپ کو عملی طور پر کیا کرنا پڑے گا، ہم کس مقام پر کھڑے ہیں۔ آگے بڑھنے کے لئے کیا کرنا ہوگا؟ گویا زندگی کو قیمتی بنانے کے لئے اور حقیقی تصوف کو جاننے کے لئے یہ ایک یکتا کتاب ہے۔ کتاب کے آخر میں قبر میں پوچھے جانے والے سوالوں، تمہارا رب کون ہے؟ تمہارا رسول کون ہے؟ تمہارا دین کیا ہے؟ کی تیاری بھی کروائی گئی ہے۔ (صفحات 202، سائز 5"x8") Rs.200/-

## (8) THE MIRACULOUS QURAN, A CHALLENGE TO SCIENCE & MATHEMATICS

This is an account of some of the greatest scientific facts about the Universe and human beings, first pointed out in the Holy Quran long before their discovery by the modern science. It is also the account of some of the mind-boggling mathematical miracles which could have been verified in this computer age only, posing the soul searching question, "Who could be the author of this Book other than The Creator Himself?" (Page 104, Size 5"x5") Rs.120/-



(9) مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ Rs:100/-

(10) چیلنج (کوئی خدا نہیں مگر اللہ)

ارض و سماء کی پہلی اور آخری حقیقت لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ہے۔ نظرنہ آنے والے ایٹم سے لے کر ہمارا مٹی نظام اور کہکشائیں، غرض ہر ایک شے اور ہر ایک نظام اپنے خالق اور مالک کے ہونے کی گواہی دے رہا ہے۔ انسانی حواس، عقل و شعور، دلائل اور سائنس، سبھی راستوں کی منزل وجود باری تعالیٰ ہے۔ مخلوق کے لئے اپنے خالق کو سمجھنے کے لئے نہایت سادہ زبان میں یہ ایک شاندار محققانہ کام ہے۔ (صفحہ 25، سائز 5"x8") Rs.30/-

(11) النبأ العظيم: قیامت سر پر

سب لوگ جاننا چاہتے ہیں کہ قیامت کب آئے گی؟ اس کے بارے میں صحیح پیش گوئی نہیں کی جاسکتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا اپنا ایک راز ہے جس کو راز میں رکھنا اس کی مصلحت ہے البتہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے قیامت سے پہلے کے حالات اور واقعات کو ایک ایک کر کے تفصیلاً بیان کر دیا تھا۔ اُن میں سے تقریباً 80 فیصد واقعات ظہور پذیر ہو چکے ہیں۔ اس سے ایک پُر تجسس محقق قیامت کی آمد کے بارے میں قرآن و حدیث اور سائنس کی روشنی میں کچھ اندازے لگا سکتا ہے۔ مصنف کی یہ مختصر کتاب آج کے سائنسی دور کے حوالہ سے ایک لاجواب تحقیقاتی کام ہے جس سے معلوم ہوگا کہ قیامت واقعی بہت قریب پہنچ چکی ہے اور ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ (صفحہ 71، سائز 5"x8")

Rs.50/-

(12) OUR JOURNEY THROUGH TIME AND SPACE

This is the account of different stages of our life of our journey through the time and space. It is a message from a friend to an other friend, with illustrative examples to help succeed in his/her eternal existence. (Page 30, Size 5"x8") Rs.30/-

(13) SURAH AI FATIHA

SURA FATIHA is the most recited Surah of the Holy Quran, billions of times daily. Thus every Muslim must know its meanings in depth. This book is to meet this need. It is translation and scientific interpretation / explanation of the opening chapter of the Holy Quran, a valuable reading to reach to the Spirit of Divine Revelation.

You will truly marvel at the depth of meanings of this wonderful Surah. (Page 41, Size 5"x8") Rs.50/-

#### (14) قرآن پاک ایک ابدی معجزہ

قرآن پاک اللہ تعالیٰ کا امر ہے۔ اس کے نور میں سے ایک نور ہے۔ دنیا کے ہر دور کے انسان کے لئے منبع ہدایت، زندگی کی رہنما گائیڈ (Road map for Life) اور سب سے بڑی روحانی طاقت ہے۔ آج کا دور اسلام اور مسلمانوں، دونوں کے لئے چیلنج کا دور ہے۔ اس دور میں قرآن کریم کی عظمت کو دنیا پر واضح کرنا ہمارا فرض ہے۔ زیر نظر کتاب اس مشن کے سلسلہ میں ایک مدلل سعی ہے اور جدید تہذیب کے سامنے اللہ تعالیٰ کی کتاب کے متعلق ایک زبردست دلیل ہے جس کے پیغام اور سائنسی معجزات کے سامنے انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے اور ماسوائے متعصب لوگوں کے ہر عقل سلیم والا اس کی سچائی کا اقرار رکھے بغیر نہیں رہ سکتا۔ (صفحہ 205، سائز 5"x8")

Rs.200/-

#### (15) ماورے: انسان کی طبیعیاتی اور مابعد طبیعیاتی حقیقت

موت اور حیات بعد الموت کے انکشافات و مسائل پر ایک یکتا کتاب اور محققانہ کام ہے۔ یہ سوالات مثلاً روح کیا ہے؟ جسم، زندگی، روح اور نفس میں کیا فرق ہے؟ زندگی اور موت کی حقیقت کیا ہے؟ کیا انسانی زندگی بڑھ سکتی ہے؟ اللہ تعالیٰ کا قرب کیسے حاصل کیا جاتا ہے؟ روحانی ارتقاء کے لئے کیا کیا جائے؟ اس زندگی سے پہلے کیا تھا، بعد میں کیا ہوگا؟ کامیاب کون، ناکام کون؟ ماورے مخلوقات مثلاً ملائکہ، جنات، بھوت کیا ہیں؟ جیسے سوالات کے جوابات، وحی الہی اور سائنسی تحقیقات کی روشنی میں مدلل طور اس کتاب میں بیان کر دیئے گئے ہیں۔ کائنات کی حقیقت کے ادراک اور سائنسی ماورائی حقائق کو سمجھنے کے لئے یہ بے مثل کتاب ہے۔ (صفحہ 301، سائز 7"x10")

Rs.400/-

#### (16) Muhammad(PBUH), THE FIRST AND THE LAST Messenger of Allah

This book is a comprehensive biography of the greatest of the mankind, the Last Messenger of Allah , Benefactor of the worlds (PBUH). It is especially written for the busy people, students, scholars and intellectuals, Muslims and non-muslims alike to help to fashion our lives on the glorious footsteps of the Ideal Human being(Pages 250, Size 5"x8") Rs.300/-



## (17) داڑھی مبارک

اللہ تعالیٰ کے تمام پیغمبر داڑھی والے تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرد کے چہرہ پر یہ فطری حسن ہے لیکن آج بہت سے مسلمان، رواج سے مفلوج یا جہنی طور پر بے دین عناصر کے سامنے مغلوب، طرح طرح کی تاویلات سے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اس مبارک سنت کی علی الاعلان بلاناغہ مخالفت کرتے ہیں۔ لیکن دین رسم نہیں جو اکثریت کی رائے یا طریقہ سے بدلا جاسکے، اس لئے غیر مسلموں کا پراپیگنڈہ یا مسلمانوں کی بے راہ روی یا اسلام کے نام نہاد دانشوروں کی سوچ اس سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اہمیت کو کم نہیں کر سکتی۔ یہ کتاب داڑھی مبارک کی سنت کے تمام روحانی اور جسمانی پہلوؤں پر سائنسی انداز میں معلومات کا خزانہ ہے۔ (صفحہ 57، سائز 5"x8")

Rs.60/-

## (18) COSMOLOGY AND HUMAN DESTINY

This book is thorough scientific study of the impact of the happenings, particularly the sun spots in the sun on the happenings over the earth. The book was originally published in 1995 and since then rules about, why events happen on earth, postulated here in have stood the test of time. It is a scientific guide to plan and care for your own future and sheds light on the future events, wars, natural disasters, climates changes etc with reference to activity of sunspots and storms in the Sun. An original research work which deals with our dally life happenings also to help us make vital decisions about our family life, children, business and political choices etc . (Page 200, Size 5"x8") Rs 500/-

## (19) THE CHALLENGE OF REALITY

This book provides scientific evidence of nature about the Ultimate Reality of its Creator Allah Subhana-hu, helping us to develop our perceptions and understanding about him through His creations. It answers multitudes of questions about God in the most logical manner. It also clarifies where man stands in His

scheme of things? It discusses, what the spirit of Islam is, and why is it the Universal religion for mankind? It also presents a unique Personality Test to judge our own rating with reference to Islamic values. (Page 104, Size 5"x8") Rs.150/-

(20) مندرجہ بالا کتاب کا اردو ترجمہ بھی میسر ہے۔ Rs:100/-

### (21) CHILDREN RHYMES

This is a new book of Children Rhymes composed with reference to the nature of children and also to help them learn while singing rhymes concepts of character building. These are thought provoking children rhymes in order to inculcate habits of research, creativity and moral values. Because of their educative value and innovative approach many schools have prescribed this book in their nursery classes. (Page 50, in colour Art paper, Size 5"x8") Rs.200/-

### (22) My First book of A B C

### (23) My Second book of A B C

These two books are english primers for nursery to class one children. They have been specially designed to enhance creativity, original thinking, and to learn moral values in the natural way. These books automatically develop in children love of Allah and also basic knowledge of Islamic symbols. Rs.150/-

### (24) The Quranic Education System( The Quest)

This book provides foundations to establish schools to develop the natural abilities of children to become



productive, creative honest, truthful, God - fearing human beings of strong personaliry according to the ideals propounded by the Last Messenger of Allah, Muhammad,(PBUH). Rs.75/-

## (25) تباہ کن ہتھیاروں مثلاً ایٹم بم، کیمیائی بم اور بیکٹیریائی بم کے حملوں کے بچاؤ کی عوامی حفاظتی تدابیر (CIVIL DEFENCE MEASURES)

جدید تباہ کن ہتھیاروں مثلاً ایٹم بم، کیمیائی اور بیکٹیریائی حملوں کے اثرات سے بچنے کے لئے عوامی سطح پر حفاظتی تدابیر (Civil Defence Measures) کا حاصل کرنا ناگزیر ہے۔ زیر نظر کتاب اسی موضوع پر غالباً اردو میں پہلی کتاب ہے۔ اس میں عوامی سطح پر ایٹم بم، کیمیائی بم، حیاتیاتی بم اور دیگر انتہائی مہلک ہتھیاروں کے خطرناک اثرات سے بچاؤ کے لئے حملہ سے پہلے اور بعد میں لازمی حفاظتی اقدام اور تدابیر کی گئی ہیں۔ ساتھ ساتھ محفوظ حفاظتی پناہ گاہوں کے ڈیزائن اور بلڈنگ کوڈ کے لئے رہنما اصول بیان کئے گئے ہیں۔ مہلک ایٹمی شعاعوں اور کیمیائی زہروں سے بچاؤ اور زخموں کی دیکھ بھال اور کھانے پینے کی اشیاء کے متعلق ہنگامی حالات میں ایسی ایسی حفاظتی تدابیر بتائی گئی ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر لاکھوں جانیں بچ سکتی ہیں۔ عوامی سطح پر ان تمام احتیاطی تدابیر (Civil Defence Measures) کا جاننا لازمی ہونا چاہیے۔ یہ حفاظتی تدابیر عام جنگی حالات میں بھی یکساں فائدہ مند اور موثر ہیں۔ مغربی ممالک ان اقدام اور تدابیر کو دفاعی تیاریوں کا لازمی حصہ سمجھتے ہیں۔ سکولوں اور کالجوں میں انہیں نصابی مضمون کا درجہ حاصل ہے۔ ہمارے ملک میں عوامی سطح پر ایسی معلومات کا فقدان ہے۔ انشاء اللہ یہ کتاب اس کمی کو پورا کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔ (صفحہ 175، سائز 8"x5") - Rs.300/-

## (26) حیات بعد الموت، حیرت انگیز سائنسی مشاہدات و تجربات

موت و حیات کی حقیقت، مرنے کے بعد کی کیفیات اور واقعات، اسلامی تجزیے اور سائنسی تحقیقات

Rs.120/- Pages:165

## (27) قرآن پاک ایک ابدی معجزہ، سائنس اور ریاضی کے

### لئے ایک چیلنج

یہ کتاب انسان اور کائنات کے ہمارے میں کچھ ایسی اہم جھپٹوں کو بیان کرتی ہے جن کا ذکر قرآن کریم میں چودہ صدیوں سے زائد عرصہ پہلے آیا جب کہ جدید سائنس ان پر آج پردہ اٹھا رہی ہے۔ قرآن کریم اپنے اندر کچھ ایسے حیران کن حسابی لمحے بھی

سموئے ہوئے ہے جن کو صرف موجودہ دور کے تیز ترین کمپیوٹر ہی تجویز یا حل کر سکتے ہیں۔ ان مندرجات کو پڑھتے ہوئے یہ سوال اٹھتا ہے کہ کیا خدائے بزرگ و برتر کے علاوہ کوئی دوسرا اس کتاب کا مصنف ہو سکتا ہے۔ قیمت - 100/-

## (28) اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج

”مقصد یہ ہے کہ اول تو آپ بیمار نہ ہوں اور اگر ہو جاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ سے دُعا، ضروری پرہیز، مناسب غذا اور سادہ قدرتی ادویات کے استعمال سے صحت مند ہو جائیں۔ اس نظام کی بنیاد اسلام کے حفظانِ صحت کے اصول، حلال اور حرام میں تمیز، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی کھانے پینے کے بارے میں ہدایات، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے طریقہ علاج اور اسلامی نظام طب پر مبنی صدیوں سے آزمائے ہوئے فطری نسخہ جات ہیں، جسے سیکھ کر آپ بیماری کے آغاز ہی میں علاج شروع کر کے دوبارہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔ اسلامی نظام صحت فطری، محفوظ، کم خرچ، بالائشیں اور مؤثر طریقہ علاج ہے۔ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے۔ اپنی اور اپنے خاندان کی اچھی صحت کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ہر ایک کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔

صفحات 415، Rs. 500/-

## (29) اقیمو الصلاة یا پوجا پاٹ

ہماری نمازیں کیوں بے اثر ہیں؟ ہماری دُعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں؟ کیا ہم اُن میں سے ہیں جن کے بارے اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں قَوْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ۝ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ۝ زیرِ نظر کتاب ان سوالوں کا جواب ہے تاکہ ہم اپنی نمازوں کی روح تک پہنچ سکیں اور ان کی برکات سے دُنیا اور آخرت کی بھلائی حاصل کر سکیں اور ہماری نمازیں قبول ہوں۔ صفحات: 83، Rs. 150/-

## (30) عظیم لوگوں کا عظیم مُلک پاکستان

مسائلِ پاکستان کیسے بن گیا؟ بحرانون کا حل Rs. 30/-

## (31) راہِ نجات

پبلشر: دار الحکمت لاہور فیض آباد

60-C، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

Tel: 051-2282058-2260001

E-mail: -sbmahmood1213@yahoo.com, sbm@darulhikmat.com,

Web:- www.darulhikmat.com



## حصہ ششم

### انڈکس یعنی اشاریہ

کتاب ہذا میں جس جس چیز کا ذکر ہوا ہے اس انڈکس کی مدد سے آپ اُسے با آسانی تلاش کر سکتے ہیں۔ حروفِ تہجی کے لحاظ سے ترتیب دیا گیا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ مطلوب چیز کو انڈکس میں ڈھونڈیں۔ اس کے سامنے وہ صفحات لکھ دیئے گئے ہیں جہاں جہاں کتاب میں اُس چیز کا ذکر ہے۔ مثلاً آپ ”الرجی“ کے متعلق دلچسپی رکھتے ہیں۔ ”الرجی“ کو ”ا“ کی پٹی میں ڈھونڈیں۔ اس لفظ کے سامنے 244,160,121 لکھا ہوا ہے۔ مطلب یہ کہ الرجی پر معلومات آپ کو صفحات 244,160,121 میں ملیں گی۔ ایک اور مثال لیں، فرض کریں آپ ”پریشان کن خواب“ کے متعلق جاننا چاہتے ہیں تو ”پ“ کی پٹی میں تلاش کریں۔ اس کے سامنے 351 لکھا ہے، چنانچہ کتاب کے صفحہ 351 پر مطلوبہ معلومات دیکھ لیں۔ علیٰ ہذا القیاس۔

## انڈکس

آلویٹا:۔ 312,177	آسید مہزم:۔ 362,354,164,163,138
آنس کریم:۔ 263,254,244,186	آپ حیات:۔ 197,34
الکوحل:۔ 301,277,273,272,262,261,260,187,177,169,51	آسید:۔ 306,211,204,198,197
اسراف اور خوراک:۔ 53	آسکین:۔ 331,318,159
اسراف:۔ 61,58,55,54,53,49,34	آیت الکرسی:۔ 184,176,154,153,148
277,185,166,111,92,84,79	366,363,353,340,330,
انگور:۔ 242,239,225,220,218,184,177,128,97,91,89	آنتوں میں سوزش:۔ 191
323,320,318,311,308,281,278,269,251,243	
اخلاق:۔ 338,44,43	آنتوں کی سوجن:۔ 98
انار:۔ 238,237,225,207,206,184,97	آنکھوں کی خشکی:۔ 207
324,302,299,296,294,293,	آنکھ کا درد:۔ 295
اسلامی نظام صحت:۔ 34,33,27,25,24,23,22,21,20	آنکھیں سوج جائیں:۔ 312
274,272,271,245,184,183,	
اسلامی آداب طعام:۔ 114	آئی سہیف:۔ 218
اسنبول:۔ 219,205,204,177,128,113	آنکھوں میں اندھیرا محسوس ہونا:۔ 296
318,306,295,292,259,251,232,	
أسوء حنت:۔ 119,99,91,31	آنکھوں میں جلن:۔ 296
الرمی:۔ 244,160,121	آنکھوں میں غارش یا آشوب چشم:۔ 296
اسہال:۔ 293,121	آنکھ دکھنا:۔ 344,296
اسلامی ہونکا:۔ 129	آواز کا بیٹھ جانا:۔ 298
أستار علیہن رحمۃ:۔ 153	آنکھ کا درد:۔ 346
نامہ بنی قلم الجوزیہ:۔ 153,140,139,138,28	آنکھ کا زخم:۔ 347
أواس:۔ 160	آنکھوں کی بیماری کی حفاظت:۔ 347
اظہاری:۔ 194,187,172,129,128,127,126,61	آنکھوں کے نور میں اضافہ:۔ 347
اسلامی پردہ:۔ 173	آنکھوں میں مویا آنا:۔ 347
اندر کا روشنی:۔ 176,123	آگ سے جلے کا علاج:۔ 325
اندرت:۔ 210,209,205,187,186,177,168	آدھے سر کی درد:۔ 316
320,312,236,220,219,218,215,	آنکھ لہجہ:۔ 324



انجیر:- 220,219,218,216,206,205,184,177,129	اعصابی کمزوری کا علاج:- 319
281,280,278,269,267,254,251,244,236	
330,320,315,313,312,309,302,295	
ادرک:- 207,202,195,194,192,177,128,115,24	اچھا احوال:- 184
255,242,241,239,235,234,233,219,217,208	الطیخہ دیر:- 309
-291,289,281,278,268,267,266,263,257,256	اناس:- 309
333,325,323,311,309-307,303,300-297,294	
اعصاب اور خون کے امراض:- 187	اعمر دنی چٹوں سے درویش:- 310
اعصابی درد:- 309,212,208	اعمر دنی خون کا جمع ہونا:- 327
اعصابی کمزوری:- 319,215,196	اولاد نہ ہونا:- 364,330
اعصابی تناؤ:- 319	اولاد کا زعمہ نہ رہنا:- 348
اعصابی بیماریاں:- 319,309,213	استطاحل:- 258
اعمر دنی زخموں:- 200	امراض بکرا اور مٹان کی پتھری:- 311,302,292
اکڑیا:- 200	الضمیر، رمشہ اور دماغی کمزوری کا علاج:- 320
انار کا چھلکا:- 207,206	ارزل مر (استہالی بڑھاپے) سے پتہ مانگنے کے لئے:- 345
ادرک کا مربہ:- 309,208	اُلسی:- 292,243,242,239,219,218,209,208,187,128
انتروپوں میں رتج:- 293	اُلسی کے بیج:- 242,208,128
انتروپوں میں سوجن:- 293,256,23	اُلسی سے طالع:- 208
انتروپوں میں بلون:- 256,23	اطرا:- 315,305,228,210,168,167
انتروپوں میں رتج اور درد:- 293	اٹاس:- 328,327,315,299,298,295,214,213
انتروپوں میں سوزش اور درد:- 293	اُٹکی گندم:- 215
انتروپوں اور معدہ کی بیماری:- 294	انکار:- 231,184,156,152,151,145,22
	341,340,336,335,275,272,245,
انتروپوں کا علاج:- 294	بنیادی اصول:- 119,34
اُلسر اور انتروپوں میں سوجن:- 293	بازاری مشروبات و مشروبات:- 279,254,250,232,105,54
انٹی بائیوٹک:- 279,267,260,193,122	بھل:- 55
ENT اور سانس کی بیماریاں:- 264	بیماری کے بعد صحت کی بحالی:- 328,305,206





پراگندہ:- 119, 42	ہیٹ کا سرطان:- 192
پریشانی، پریشانیاں، پریشانوں:- 89, 87, 83, 80, 58, 40, 36, 33	ہیٹ میں آلسر:- 290, 194
143-141, 139, 131, 128-126-125, 123, 119, 116, 94,	
230, 227, 226, 198, 187, 178, 174, 152, 146-144,	
371, 352, 336, 279, 275, 259, 250, 247, 245, 237, 235, 231,	
پان کھانا:- 54	ہیٹ میں رتخ:- 291, 253, 195, 170, 73
پانی کب پیا جائے؟:- 63	ہیٹ کے کیزے:- 352, 291, 255, 200, 192
پانی کتنا پیا جائے؟:- 162	ہیٹ کی چربی:- 237, 207
پانی اور صحت:- 162	ہیٹ میں تخیر اور گیس:- 253
پہلے ہاتھ دھونا:- 68	ہیٹ میں آلسر کی شکایت:- 290
پر تکلف موت سے بچیں:- 165	ہیٹ میں جلن اور گیس سے نجات کے لئے پیشی:- 291
پسندنا پسند:- 65	ہیٹ میں بھاری پن:- 291
پر کیز:- 127, 121, 120, 92, 91, 89, 60, 53, 43, 34	ہیٹ ہلکا پھلکا اور کھانا ہضم:- 292
227, 186, 185, 184, 177-175, 171, 170, 167, 165, 157,	
258, 254, 253, 250, 249, 245-243, 238, 232, 229, 228,	
285, 283, 278, 273, 269, 267, 263, 262, 260, 259,	
312, 308, 306, 298, 295, 293, 290, 288,	
پر میز علاج:- 285, 273, 120	ہیٹ، قبض کی بیماریوں اور جڑوں کی دردوں کا علاج:- 292
پینک ایک:- 142	ہیٹ کا درد:- 351
پلیٹ:- 116, 111, 110, 108, 104, 73, 65, 61	پیشاب:- 237, 225, 211, 210, 204, 197, 196, 163
364, 330, 289, 224, 215, 128,	352, 349, 343, 312, 311, 310, 309, 308, 261, 260
پلوں:- 202, 177, 169, 168, 107, 97	پیشاب آور:- 204
358, 299, 280, 257, 246, 218,	
غیر:- 315, 269, 168	پیشاب میں خون اور پتہ:- 310
پیاز:- 293, 292, 278, 241, 225, 219, 218, 177, 95	پیشاب کی بندش:- 311
322, 320, 316, 315, 304, 301, 300, 299, 294,	
پلک ٹکھانا:- 170	پیشاب بند ہو جانے اور پتھری کے لئے دوا:- 343
پیشاب نہ نہ کر آنا:- 352	پاگل پن سے نجات:- 351
پرانی قبض:- 316, 296, 251, 197	پریشان کن خواب:- 351

نہانی قبض اور ہیٹ میسج سے اور قویج کا درد۔ 296	نکبہ۔ 166, 114, 108, 76
پرنس۔ 319, 215, 213, 210	نکبہ کا کریا لٹ کر کھانا۔ 166, 114, 108, 76
پرنس اور انصریر (روح کی بیماری)۔ 319	نکار داری یا نکار داریوں۔ 148, 139, 90, 89
پاکر۔ 259, 258, 249, 219	تویہ۔ 266, 255, 171, 170, 102
پاکر کا علاج۔ 258	تیزابیت۔ 305, 289, 254, 190, 169, 109
پرائیٹ۔ 314, 310, 261, 247, 246, 237	تہہ۔ 348, 275, 227, 187, 177, 172, 131, 114
پرانے زخموں۔ 206	تہہ کی نماز۔ 275, 227, 187, 177, 172, 131
پلیٹ قس۔ 329	تھوڑی کے لئے خصوصی ازکار اور وظائف۔ 340
پیچا۔ 257, 255, 254, 251, 225, 224, 219, 216, 129, 128	تقرات اور پریشانیوں سے نجات۔ 352
333, 329, 325, 302, 293, 269, 267, 260, 258	
پیچا کے پتے یا پیچا کا پتہ۔ 329, 258, 224	تلی ہوئی چیزیں۔ 249, 243, 232, 229, 177, 168
پیچا نظام ہضم کے لئے اکسیر۔ 257	312, 298, 290, 254, 250
	تسبا کر۔ 244, 187, 186, 54, 53, 51
	277, 264, 263, 260, 250
پائن اپل۔ 262, 255, 243, 219, 216	تسپہ رن۔ 333, 317, 193
پائن۔ 219, 216, 187, 168, 54, 53	تل۔ 211
264, 263, 262, 260, 255, 243	
پوٹیم۔ 281, 255, 236, 217, 216, 199	تریوز۔ 237, 218, 216, 171, 127, 97
پٹری۔ 331	311, 310, 302, 293, 289, 260
نہانی کھانسی، کالی کھانسی، بلغم اور صوبہ کا علاج۔ 300	تلیوہ۔ 236, 235
بھپھروں کی کمزوری دوسرا اور سانس کی بیماریوں کا علاج۔ 318	تھائی رائیڈ۔ 239
بھپھروں کی بیماریاں۔ 318	تڑوا نیکھ۔ 280, 236
بھپھروں کا درد یا ان میں پانی۔ 351	تسپہ رن اور بھپھروں کے عوارضات۔ 318
پھوڑے، پھنسیوں اور جلدی امراض کے لئے مرہم۔ 320	تلی کے مرض سے شفا۔ 352
پھوڑے، پھنسیوں کا علاج۔ 322	تلی بی کا علاج۔ 318
پھوڑے، پھنسی اور زخم کے لئے دوا۔ 344	تربہ۔ 94, 77
پاؤں سے شفا۔ 328	تربہ علیہ ہستی۔ 22
پاؤں یا ہاتھ سن ہو جانے کے لئے۔ 345	جسٹانی اور روحانی۔ 129, 121, 116, 73, 69, 33, 22
پتے میں چھری یا زہر۔ 351	جلی۔ 51
چھری یا چھریاں۔ 261, 216, 209, 206, 197, 192, 163	ژن۔ 37
351, 343, 312, 311, 302, 292	



جنت :- 353, 342, 154, 153, 108	جلی ہوئی جلد :- 324
جک فوڈ :- 277, 253, 226, 204, 186, 177, 165, 111	جیلے ہوئے مقامات کا علاج :- 324
Junk Food :- 253, 59	جلد کی بیماریاں، ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا :- 322
جادو :- 365, 358, 353, 342, 156, 154, 153, 152, 146	جب آنکھ میں تکلیف ہو :- 344
جن بھوت :- 153, 152	جھبی ہوئی بلغم :- 211
جادو ٹوتا سے نجات :- 353	جسم کی سستی اور جلی کا علاج :- 308
جنت اور شیاطین کے شر سے حفاظت :- 353	جسم میں حکمن اور درمادگی :- 353
جنون اور پاگل پن :- 354	جسمانی دکھ اور تکلیف کے لئے دُعا :- 342
جنون اور مرگی کا علاج :- 320	جوڑوں کا علاج :- 317
جنگلی کھیت :- 319, 212	جوڑوں کا درد :- 354, 326, 309, 308, 207
جو کا دلہ :- 260, 243, 235, 215, 211, 177	جوڑوں کی درد اور بار بار پیشاب آنا :- 309
جو کے ستون :- 304, 303, 199, 198, 197	جوڑوں کی درد اور سوجن :- 309
جزل ہاک :- 325, 239, 207, 198	جوڑوں کی دردوں اور جھج جھج :- 309
جزل ہاک خصوصاً لسیان اور ریش کا علاج :- 325	جوڑوں کی درد اور امصابی بیماریاں :- 309
جگر :- 211, 202, 200, 191, 163, 126, 107	جوڑوں کی بیماری جس میں ہڈیاں بڑھ جاتی ہیں :- 315
261, 252, 248, 232, 226, 224, 219,	
353, 333, 302, 301, 290, 278,	
جگر کی بیماری یا بیماریاں :- 302, 278, 261, 219, 126	جوڑوں کی دردیں :- 315, 278, 240, 126, 107
جگر کا خراب ہونا :- 226, 107	چہرہ پر پھوڑے، پھنسیاں اور ٹھکوری جلد :- 321
جگر کے درد سے فضاء :- 353	ٹھکری، کانٹے سے کھانا :- 69
جلد کی بیماریاں :- 323, 322, 278	چھوت چھات :- 80
جلد گرم چیز سے جل جائے :- 324	چکنائی یا چکنائیوں :- 171, 91
جلد کی خشکی اور خارش کا علاج :- 322	چاک وچو بند :- 280, 274, 250, 175, 132, 131, 129, 50
جلد کی دھبے اور خارش :- 322	چھوڑا دیا چھوڑا :- 311, 309, 291, 209, 196, 195
جلد کی بیماریاں مثلاً دار، برص، دھبے اور خارش :- 323	چھیل :- 200
جلد کی بیماریاں اور زخموں پر لگانے کے لئے مرہم :- 323	چھلانی کا ساک :- 326, 325, 212
جلد کا پھٹ جانا، جلد کا لسیر اور خارش :- 323	چھلکارا ماش :- 215
جلد کی امراض سے فضاء :- 353	چھک دار لیے ہال کرنا :- 317
جلد کی لیس اور فروٹ سے حفاظت :- 323	چھڑے کی شادابی :- 324

خون کا کھانا پینا:- 48	حرام اور حلال:- 65,45,36,35,33,31
خونی دست:- 356,294,291	حرام:- 58-55,53-50,48-38,36,35,33,31
خونی ہوا سیر:- 356	184,183,157,151,119,101,79,66,65,
خون صاف کرنے کا تھوہ:- 304	277,276,273,272,271,231,230,185,
خون کا سرطان:- 160	حلال اور حرام:- 276,271,184,183,45,35,33
خونی پتیش:- 294	حرام کھانا:- 119,48
خونی دست:- 356,294,291	حرام اور مکروہ یا مکروہات:- 231,151,45,35,31
خونی ہوا سیر:- 356	حرام قطعی:- 48,36
خون صاف کرنے کا تھوہ:- 304	حرام ظنی:- 36
خون کی کمی اور کمزوری کا احساس:- 306	حلال کا رزق:- 221
خون کی کمی:- 356,306,160	حرام ذرائع:- 58,40
خون کی خرابی اور جسم پر پھوڑے، پھنسیاں:- 321	حرام کے قصائد:- 41
خون کا جم جانا:- 324	حرام کی کمائی:- 276,46,44,43,41,36
خواتین کے لئے چند خصوصی نکات:- 173	حرام چیزوں سے علاج:- 272
خواتین کے امراض کا علاج:- 325	حرام خور:- 43,42
خشک کھانسی، طلق اور گلے کی خراش:- 300	حریرہ:- 306,94
خارش خشک و تر سے نجات:- 355	حقان صحت اور کم خوری:- 165
خوف سے تحفظ:- 355	حجاب:- 173,148
دموت طعاب:- 82,81,31	طلق کے عوارض:- 200
دموت میں سادگی:- 83	حائض کی حیض:- 360
دموت میں ملکر کھانا:- 87	حیض کی بیماریوں سے بچاؤ:- 325
دموت میں آداب طعاب:- 88	حیض کی زیادتی:- 355
داسنے ہاتھ:- 103	حسد اور نظر کا علاج:- 338
دفعہ آسب و بحر:- 358	حشرات الارض سے نجات:- 354
دل کی رگیں کھولنا:- 303	حمل ضائع ہونے سے تحفظ:- 354
دروائی:- 183,151,122,116,89,51,28,24,23,21,19	خالہ لیلیف:- 133
250,236,230,227,218,210,207,204,184,	خوف:- 153,146,141,140,119,21
311,288,285,279,273,272,261,257	371,370,359,355,225,156,
دل کی کمزوری اور ذیابیطس کا علاج:- 303	خوشبو:- 316,186,185,112
دماغی توازن کی خرابی:- 359	خوبائی:- 269,246,219,218,216



دارچینی :- 234, 233, 195, 190, 189, 115, 105, 104	دل کا پریشانی نہ کرنا پڑے :- 303
269, 267, 266, 257, 255, 247, 243, 242, 239, 238, 237	
326, 313, 310, 309, 307, 303, 294, 291, 290, 281, 278	
دارچینی کا تھوہ :- 233	دل کی حفاظت اور خون کی صفائی کے لئے :- 304
دانت :- 190, 176, 172, 124, 122, 114, 94, 70	دل کی حفاظت کے لئے قوام :- 304
278, 268, 264, 263, 262, 232, 226, 202,	
360, 356, 333, 305, 299, 298, 297,	
دانتوں میں اگر درد ہو :- 297, 263	دل کی بیماریوں کے لئے طہ :- 304
دانتوں کی سفیدی :- 264	دل کا اضطراب :- 358
دانت کا درد اور منہ کی سوزش :- 297	دل کا درد :- 358
دانت میں درد اور مسوڑھوں کی سوزش :- 297	دل دھڑکنے کی شکایت :- 358
دانتوں کی مضبوطی :- 256	دماغی، اعصابی بیماریاں اور تقوہ کا علاج :- 319
دائرہ کا درد :- 360	زستوں :- 237, 219, 198
دماغ :- 153-151, 150, 143, 131, 130, 123, 105, 94, 93, 23	دماغ :- 242, 235, 227, 219, 218, 206, 172, 168, 113
214, 212, 210, 209, 208, 198, 187, 169, 163-161,	333, 319, 315, 293, 291, 290, 282, 256, 254, 244,
359, 333, 327, 325, 320, 319, 305, 232, 227, 219, 216,	
دل اور دماغ :- 216, 187, 169, 151, 143, 131	دار :- 323, 193
دل کی بیماریاں یا بیماریوں :- 151, 148, 147, 126, 107, 104	درد :- 359, 326, 318, 300, 209, 205, 193, 151, 98
215, 210, 205, 199, 197, 194, 193, 187,	
328, 305-303, 234, 232, 230, 228, 226, 216,	
دل کا درد :- 231, 230, 142	درد کی شکایت :- 359
دل کی کمزوری :- 303, 198, 195	دماغ دھڑ :- 354, 192
دل کو مضبوط :- 303, 218, 216, 215, 209, 198, 197	درد سر کا علاج :- 316
دل کا درد حالی علاج :- 231	درد سر کی شکایت :- 357
دل کی طاقت کے لئے :- 305, 304, 233, 205	درد ان سر دل حلتا اور قے آتا :- 292
دل اور پیٹ کی بیماریوں کے لئے ہم :- 235	درد زرد سے نجات :- 357
دل کی طاقت کے لئے پانی :- 233	درد حقیق :- 357
دل میں دھڑکن حیر اور بلڈ پریشر زیادہ ہو :- 303	درد اور تکلیف سے نجات :- 356
دماغی سرک :- 219	درد قلع :- 357

درد گردہ کی تکلیف :- 357	ذہنی پریشانیاں :- 250, 226, 87, 80
درد معدہ سے نجات :- 358	ذہنی شکرات :- 278
دل و دماغ پر دشمن کا خوف :- 359	ذہنی تناؤ اور ڈپریشن :- 335
دماغ کی کمزوری :- 359, 143, 94	ذہنی شکاوت ہونا :- 308
ڈاکٹر محمد عامر محمود :- 27, 26, 23, 20, XVII	ذہن اور حافظے کی تیزی :- 360
ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ :- XIII, XI	ذیابیطس کا علاج :- 303
ڈپریشن :- 198, 152, 146, 145, 143, 141, 126, 94	ذیابیطس :- 226, 225, 200, 197, 151, 126
335, 310, 247, 236, 235, 217, 210	360, 331, 313, 303, 229, 228
ڈپریشن اور دل کی بیماریوں کا علاج :- 229	ذیابیطس (شوگر) کی شکایت :- 350
ڈپریشن کے مریض یا مریضوں :- 236, 217	زوج :- 123, 119, 81, 61, 54, 41, 34, 33
ڈائریا سے بچنے کے لئے :- 255	271, 183, 157, 143, 140, 139, 125,
ڈائریا کا علاج :- 294, 255	زردھانی علاج :- 143, 141, 134, 133, 81
ڈیجیٹل لیریا بخار :- 223	288, 283, 245, 231, 151,
ڈیجیٹل بخار میں گرتے ہوئے پلیٹ قفس :- 329	زردھانی فارما کوپیا :- 335, 231, 156, 133
ڈیجیٹل بخار سے بچاؤ :- 329	روزہ :- 249, 194, 187, 184, 128 - 125, 91
ڈوبنے - جل جانے، مگر جانے سے چاہا، مانگنے کے لئے :- 346	348, 280, 269, 259, 256, 254,
ڈراؤنے یا نہرے خواب :- 360	ریڑھ کی ہڈی :- 360
ڈھیلا پاخانہ :- 291, 195	رہنے والے ذہنوں :- 206
ڈیپ فریج :- 282, 281, 115	زکی ہوئی گیس :- 207
ڈکرو اذکار :- 275, 272, 22	ریشہ کی بیماری :- 319, 213, 98
ذاتی زندگی :- 23	زیادہ گرم کھانا :- 167, 76
ذہنی خلل :- 249, 21	زبان :- 329, 323, 253, 176, 150, 142, 108
ذہنی استکار :- 81, 36	زبان کے مچالے :- 329
ذہنی آسودگی :- 83	زہر بلا کیز :- 327, 201, 155
ذہنی دباؤ :- 236, 230, 173, 105	زہر بلا کیز اور غیر ہکات لے :- 327
ذہنی الجھنوں :- 107	زہر کا علاج :- 326
ذہنی امراض :- 325, 151, 33	زہر لیے مادے :- 191
	زہر لیے کھانے کے اثر سے حفاظت :- 361
	زکام کا علاج :- 300, 266
	زائد چربی :- 325, 258



سیب: 235,233,219,218,216,202,198,166,129,128,89,87

زکام اور ناک کا بہنا: 299

303,278,269,262-260,256,251,248,240,239,236

سنن ظاہر: 278,262,235

زخم: 225,222,206,203,201,193,148,98

347,344,327,324,323,232,231,

سرسوں کا تیل: 365,322,278,267,235,233

زخموں کا علاج: 324 زیر خوری: 330

سفید چینی: 269,259,254,244,177,169

زخموں کے پتے: 323,321,220,192

سانپ کے کاٹے کا علاج: 328,327,212

زخموں کا تیل: 219,218,192,191,186,129,115,104

291,280,278,269,261,251,243,235,

326,324,322,312,307,303,

ساتھ کی بیماری: 268

زہر: 161,159,155,128-126,119,107,95,43,41,33

248,219,212,203,201,200,194,191,187,170,169,162

361,351,339,327,326,280,277,269,264,260,256,249,

ساتھ کھولنے کا قہر: 299

سورۃ الفاتحہ: 285,184,156,155,148,138,137,136

370,369,368,364,358,356,353,348,

سہاگہ سے علاج: 214

سفید بلڈ سیل: 161 سفیدی بلڈ: 334

سماعت کی کمزوری: 301

سبز سلاخ: 177,105

سوکھا، کمزور اور پتے پن کا علاج: 307

سبزیوں کو ترچ: 105

سفید بالوں کے لئے خضاب: 317

سکرت کا دھواں: 161

سالم اور بچھڑوں کی بیماری: 308

نسبت: 274,157,150,139,131,130,108

سالم کی تکلیف: 361,331

سالم: 177,164,162-159,152,151,146,141,74,34

361,318,299,298,279,274,267-264,231,206,189,

سخت پھوڑے، جلد کا آئس: 323,321

سجھو: 354,275,266,187,150-147,130,50

سر کا درد: 361

سوجن: 237,217,216,202,195,98,23

312,309,293,292,256,243,242,

سر سام کی شکایت: 361

سر کی خشکی: 202,200

سینے کا درد: 362

سینے کی بیماریاں: 193

سوزاک اور مٹانے کی تکلیف سے نجات: 361

سرطان: 192,160,126

شوگر: 219,217,215,208,197,187,186,143,128,62,60

سور کا گوشت: 48,47

360,328,313,292,279,269,261,247,146,231-225

شہد: 168,129,128,115-112,105,104,98,97,91,24

سکریت: 227,213,187,177,170,169,161,54,51

212-210,208,207,205,204,198-194,190-188,184,177

298,279,277,264-261,251,250,230,

259,248-246,243,241,239-233,225,224,220-218,214,

300-296,294,292-290,281,275,269,267,266,263,260,

364,333,329,327-323,321-302

شوگر سے نجات ممکن ہے: 313

سوف: 333,328,325,296,293,289,281,238,209,208

- شرابوں میں سختی۔۔۔ 169  
 شراب کا نشاۃ ثانیہ۔۔۔ 330  
 شریالوں یا شریانیں۔۔۔ 231, 230, 194, 193, 169, 148  
 شدت غم سے ٹھکسی۔۔۔ 362  
 شدید درد۔۔۔ 362, 256, 224, 23  
 شدید مرض سے شکایاں۔۔۔ 362  
 صحت مند زندگی۔۔۔ 178, 171, 151, 136, 119, 59, 33, 28, 26  
 صفائی کی تاکید۔۔۔ 67  
 صحت مند بچہ حاپے کے لئے خصوصی احتیاطیں۔۔۔ 175  
 صدقہ۔۔۔ 184, 141, 140, 125, 85, 81  
 صلوات۔۔۔ 139, 138, 133, 131, 130, 129, 81  
 صحت مند دانت۔۔۔ 262  
 صحت مند زندگی کے لئے رہنما اصول۔۔۔ 274  
 صحت کی بحالی اور قوت و صفاقت میں اضافہ۔۔۔ 305  
 صحت مند زندگی کے لئے اکسیر۔۔۔ 306  
 صحت مند بال اور جلد۔۔۔ 317  
 طریقہ علاج۔۔۔ 189, 183, 134, 26, 19  
 طہارت۔۔۔ 277, 259, 130, 122, 115, 102, 101, 67  
 عمل صالح۔۔۔ 179, 22  
 علاج حلاجی۔۔۔ 33, 22, 20  
 علاج بالخلل۔۔۔ 221, 218, 215, 188, 185, 183, 181, 26, 24  
 علاج بللہ عا۔۔۔ 183, 181, 26, 24  
 عرق النساء (تکڑی کا درد)۔۔۔ 316, 314  
 عارضہ بخار۔۔۔ 363  
 عارضہ بظلم۔۔۔ 363  
 عارضہ قلب سے شفا۔۔۔ 363  
 عقل اور فہم و ادراک کی تیزی۔۔۔ 363  
 عورت کی چھاتیوں میں دودھ کی کمی۔۔۔ 363  
 عورت کے ہاں اولاد نہ ہونا۔۔۔ 364  
 غم۔۔۔ 235, 166, 152, 146, 144, 119, 89, 21  
 غیر متناسب غذا۔۔۔ 226, 66  
 فضول خوراک۔۔۔ 59  
 فرج۔۔۔ 208, 199, 192, 109, 107, 106  
 فریزر۔۔۔ 282, 281, 115, 107, 106, 54  
 فرائض و روزہ۔۔۔ 186  
 قاعدہ۔۔۔ 333, 255, 128, 127  
 قلع۔۔۔ 364, 326, 319, 212, 195  
 قلع کا علاج۔۔۔ 326  
 قلع، بقوہ اور گھٹلیا جیسی بیماریوں سے نجات۔۔۔ 316  
 قلع، بقوہ، ریشہ اور جوڑوں کا درد۔۔۔ 326  
 قلع، بقوہ اور ریشہ سے حفاظت۔۔۔ 364  
 کمزور قوت و صفاقت۔۔۔ 21  
 کواکولا۔۔۔ 290, 256, 254, 51  
 کھانے کے بعد ڈکار۔۔۔ 65, 64  
 کھانے میں پسند اور نا پسند۔۔۔ 65  
 کھانے پینے کے لئے دامن ہاتھ کا استعمال۔۔۔ 66  
 کھانا شروع کرنا۔۔۔ 68  
 کھانا ہاتھ سے کھانا۔۔۔ 69  
 کھانا اپنے سامنے سے کھانا۔۔۔ 172, 71  
 کھانے کے لئے دسترخوان۔۔۔ 72  
 کھانے میں پھونک مارنا۔۔۔ 75  
 کھانے کے بعد کی دعا۔۔۔ 77  
 کھانے کے بعد آرام۔۔۔ 78  
 کھنے ڈکار۔۔۔ 291, 290, 289, 253, 109, 78  
 کمر درد اور جکڑے ہوئے بازو۔۔۔ 245  
 کان میں پانی پڑنا۔۔۔ 301



کان کا درد :- 365	کدو :- 352, 299, 262, 227, 171, 105
کنزورس اور مسدود کا علاج :- 302	کھمبی :- 96
کینسر کی روک تھام :- 314, 28	کھڑکی :- 97
کھجور یا کھجوریں :- 115, 113, 112, 104, 97, 94, 91, 25	کینسر :- 174, 170, 161, 146, 135, 133, 107, 98, 58
234, 220-218, 195, 194, 188, 186, 172	249-245, 218-214, 210, 209, 197, 196, 193, 193, 188
327, 307, 303, 299, 281, 278, 269, 254	328, 319, 318, 315, 314, 305, 304, 292, 290, 263, 257
کنزورس انگڑی کا درد :- 314	کلونجی :- 233, 230, 228, 225, 197-195, 192, 115, 105, 104, 24
	300, 299, 297, 293, 289, 281, 278, 269, 267, 239, 235
	330, 329, 326-323, 321-319, 317, 314-308, 306-302
کنزورس اور ہڈیوں کی دردوں کا علاج :- 315, 314	کارش گندی ہوا :- 161
کنزورس اور کھوکھلی ہڈیاں :- 316	کلورین :- 161
کنزوری کا علاج :- 320, 319, 307, 92	کھانے کے اوقات :- 113, 110, 65
کنزورس قوت ہوا :- 307	کھانے میں جلدی نہ کریں :- 166, 116, 110
کنزورس گردے (Liver) :- 311	کھڑے کھڑے کھانا :- 166
کوڑھ کا علاج :- 327, 191	کیولر آکل :- 235, 186
کسی کی نظر لگ جانا :- 330	کلیسروں :- 303, 218, 186, 106
کسی چیز کے کھو جانے کے غم سے بچاؤ کے لئے :- 336	کلیسروں کو کم کرنے کا قہر :- 234
کالے علم کے دہرے حفاظت :- 365	کورنگدل :- 321, 241, 203-200, 199, 192, 129, 24
کھراپن :- 366 کٹ لگ جانا :- 324 کارن (Corn) :- 334	کرورد :- 325, 315, 314, 245
کھکی والے بخار کی شکایت :- 366	کنزورس مسدود :- 210
مخے کا کاٹ لینا :- 366 کان میں کیڑا :- 301	کیو قرالی :- 314, 247, 246, 216, 214
قسطی حرام :- 46	کافور :- 331, 324, 223
تیلو :- 177, 113, 78	کافی :- 244, 230, 186, 177, 167, 142, 113, 65, 54, 53
قسطی بیماریاں :- 87	317, 382, 282, 279, 274, 260, 259, 251, 250,
قسطی پریشانی :- 152	کالی کھانسی :- 365, 300, 193
قبض مٹانا :- 250	کھانسی :- 217, 211, 209, 204, 200, 198, 193, 192, 163, 124, 98
قبض مٹانا دوائیاں :- 250	366, 365, 333, 328, 326, 301, 300, 268, 242, 237, 235, 219
قبض کا علاج :- 295, 294, 258, 250	کھانسی کے ساتھ گلابی بندہ :- 300
قبض کا انجانہ علاج :- 251	کھانسی اور زکام کا علاج :- 300
قوج :- 357, 302, 296	کھانسی اور مسدود کا علاج :- 300
قے کا علاج :- 292	کھانسی کے دورے کا علاج :- 301
قد رتی کیو قرالی :- 314	کھانسی کی شکایت :- 366, 365, 98
قوت حافظہ میں اضافہ :- 365, 364	کلیٹیم :- 316, 281, 241, 217, 215, 199
	کسٹر آکل :- 242
	کنزورس قوت ہوا :- 307

گندے ماحول - 264, 255, 22	بیس، کینسر کی یکم تقریبی - 247	نوبان - 309	نوٹک جانا - 331
گندہ کبیرہ - 119, 48	ثبت سوچ - 175, 22		
گندی خوراک - 264, 49	مہلک زہر - 33		
گرین فی - 237, 233, 232, 220, 218, 205, 177, 128	کرور - 55, 54, 51, 50, 49, 48, 45, 35, 34		
328, 294, 274, 267, 263, 256-254	277, 276, 185, 105, 79, 58, 57		
گیس - 209, 207, 190, 163, 109, 78, 74, 64, 46	کرہات - 277, 231, 161, 151, 101, 51, 49, 48, 46, 35		
331, 295, 291, 290, 289, 254, 253, 213			
گندے برتن - 78	نردار - 48, 47, 39		
گوشت - 140, 115, 106, 105, 95-91, 71, 70, 52, 50, 47, 36	مضبوط اشیاء - 52		
230, 226, 212, 211, 186, 177, 171, 169, 167, 162			
262, 259, 258, 251, 250, 249, 245-243, 241			
319, 316, 308, 278, 277, 273, 269, 267, 263			
گیس کی بیماری - 291, 253	سوٹا پانی - 252, 249, 238, 187, 126, 109, 62, 60		
گیس اور ہیٹ میں درجہ - 290	مریض کے ساتھ کھانا - 80, 79		
گیس، معدہ کی تخمیر اور کھینچنا - 291	مریض کا بستر - 80		
گردے کی عام بیماریوں کا علاج - 312	مہمان ہوازی کے آداب - 81		
گردہ اور صفائی کی بیماریاں - 312	مہمان اور میزبان کے حقوق - 84		
گتیاں - 196	مہمان کا استقبال - 86		
گند - 295	مہمان ہوازی میں برکت - 88		
منج - 322, 317, 196	مردوبہ کھانے - 91, 31		
گلے کی خرابی - 328, 194, 192	بھلی - 187, 169, 167, 115, 106, 105, 92		
گردے یا گردوں - 197, 196, 169, 163, 126, 107, 98	281, 245, 243, 241, 228, 226, 218		
312, 311, 261, 248, 226, 216, 211-209, 204, 200	حد - 320, 318, 311, 304, 295, 267, 242, 211, 199, 91		
گردہ کی بیماری - 312, 192	مانیکر دوج - 281, 115, 109		
گردے کی بیماریاں - 311, 260	معدہ کا آلسر - 290		
گردہ - 229	مسواک - 297, 264-262, 124, 122, 115, 114		
گیسوں - 314	ماں کا درد - 121		
گلاب اور معدہ - 108	ملک آفتاب - 150		
گھٹ (Gout) - 309	میجر (ر) امیر افضل خان - 27, 25		
گندہ کھانا - 298	مراقبہ - 274, 151		
گرتے بالوں کا علاج - 317	مصنوعی جوس - 279, 263, 262, 254, 169		
گوند کثیر - 314, 313, 228	241, 239, 235, 233, 220-218, 194, 193, 177, 128, 104, 95		
لہسی - 319, 290, 282, 256, 235, 168, 113, 105	327, 326, 324, 323, 321, 303, 298, 295, 294, 291, 278, 257, 256		
بیس - 241, 239, 235, 233, 220-218, 194, 193, 177, 128, 104, 95			



معدہ کی تیزابیت :- 305, 289, 254	معدہ :- 200
معدہ میں جلن :- 163	معدہ میں جلن :- 163
معدہ کی امراض سے نجات :- 367	معدہ کے قریب کانچ :- 206
نچر تھراپی :- 25	معدہ میں پانی :- 265, 172
نظر بند :- 154, 146	مسوزھوں :- 333, 323, 298, 97, 264, 263, 200
نظام تنفس :- 249, 217, 204, 198, 161	مٹان :- 343, 311, 310, 302, 292, 237, 211, 206, 197
نظام خون :- 204, 161	مٹانہ کی کمزوری :- 211
نظام طہارت :- 122	مٹانہ کی پتھری :- 311
نشر آور :- 277, 177, 169, 46, 40	مٹانہ کی مضبوطی کے لئے :- 310
نشر آور دیات :- 177, 169	معدہ منھولا ہوا :- 211
بائاتی زہروں :- 200	معدہ کی گرانی :- 333, 289
نقلی روزے :- 178	معدہ کی درد :- 289
ناک سے خون بہنا :- 368	معدہ کی بیماریاں اور کٹھنڈ کار :- 290, 238
نزہ زکام :- 369, 328, 209, 193, 192	معدہ کا آلسر اور پٹش :- 290
ناک بند یا زکام :- 208	معدہ کی خراش :- 290
ناک بند اور کانوں کے ارد گرد درد :- 299	معدہ، جگر، آنتوں میں گرمی کا احساس :- 290
نکسیر :- 369, 368, 331, 327, 299, 212	معدہ کے امراض سے شفاء :- 367
نکسیر پھوٹا :- 299	موسک بھلی :- 281, 218, 215, 205, 186
نکسیر کا روکنا :- 369 ناک کی نکسیر :- 299	مشرم :- 301, 254, 205
نواسیر اور بواسیر :- 370	متھ :- 262, 239, 229, 227, 219, 218, 207, 204, 203
لسیان :- 369, 325, 218	313, 310-308, 300, 293, 291, 278, 267,
لسیان اور سہ سے نجات :- 369	موڑ :- 310, 220, 173, 163, 152, 141
نظر کی کمزوری :- 296	مجموعہ مشروب :- 248
نظام ہضم کی بیماریاں :- 249	مرزا اسلم بیک :- 234
ہاضم یا آنتوں :- 331, 176, 171, 125, 123, 115, 112, 111	لمیر یا بخار :- 223
ہاضم کا ٹوٹنا، بد شکل ہونا :- 331	ماہواری :- 325, 248, 212
زینہ اولاد :- 368	ماہواری میں زیادتی :- 325
ٹکاؤ سے امان :- 369	معدہ کی صحت :- 263
نید میں بد خوابی :- 370	مسوزھوں کا علاج :- 264
نید نہ آنا :- 370	معدہ کا حراجے رہنا :- 298
وضو :- 147, 131, 130, 125-122, 115, 111, 71, 68, 55	معدہ کے چھالے اور پھنسیاں :- 367
274, 266, 265, 259, 227, 184, 176, 172, 170, 154	مضاسوزا :- 325
371, 370, 364, 361, 355, 354, 350, 341, 330, 279	موکے :- 334
دہائی امراض :- 328, 192	معدہ کی بیماریوں سے بچاؤ :- 202
روزن کم کرنا :- 328	مرگی سے شفاء :- 366

دھنوں سے ENT بیماریوں کا علاج :- 265	ہانسی کا نظام :- 252, 126
دہائی امراض سے بچاؤ :- 328	ہاضمہ خراب :- 195
بیمہ گیری :- 26, 117, 119, 120, 134, 183, 271	ہائی بلڈ پریشر :- 106, 186, 193, 226, 234, 302
ہوا سہ :- 33, 62, 64, 73, 74, 92, 102, 103, 110, 111, 122, 159	ہائی کولیسٹرول :- 190, 234, 302
243, 162, 252, 257, 262, 164, 26-274, 277, 289	
لمبی :- 104, 128, 194, 206, 219, 220, 229, 239, 241	ہائی کلیسٹرول کا علاج :- 302
242, 257, 259, 260, 263, 278, 281, 290, 291	
293, 294, 297, 300, 311, 313, 318, 323, 333	
ہاتھ سے کھانا :- 67, 69, 70, 108	ہائیڈروجن پر آکسائیڈ :- 264
ہر بیماری کا علاج :- 156	ہیضہ جیسی علامات :- 292
ہر بیماری کے لئے آیات شفاء :- 337	ہنگی آنا :- 332
ہر خوف سے نجات :- 370	ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے :- 240, 269, 315
ہاتھ، پاؤں نہوج جائیں :- 213	ہڈیوں کی کمزوری اور دیگر بیماریوں کا علاج :- 315
ہاتھ، پاؤں کانٹوں جانا ٹھنڈی وجہ سے :- 328	ہرقان :- 200, 207, 312, 371
ہاتھ، پاؤں کا پھٹ جانا :- 322, 323	یادداشت کی کمزوری :- 371
ہاتھوں اور پاؤں میں پسینہ زیادہ آنا :- 330	یادداشت بڑھانا :- 305, 308, 319, 320





مسلم میڈیکل ریسرچ فورم، C-60، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

پبلشر

دارالحکمت انٹرنیشنل، C-60، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد

ڈسٹری بیوٹر

sbmahmood1213(a yahoo.com

ای میل

www.darulhikmat.com

ویب سائٹ

051-2260001 ، 051-2264102

ٹیلیفون:

(بقیہ صفحہ 2 سے) **محترم بھائیو اور بہنو :** اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: **يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ** O **هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ** O

”وہ (اسلام کے مخالفین) چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے نور کو اپنی پھونکوں سے بجھا دیں اور اللہ تعالیٰ اپنے نور کو پورا کر کے رہے گا اگرچہ کافروں کو یہ کتنا ہی ناگوار کیوں نہ ہو O وہی ہے جس نے اپنے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ہدایت اور سچے دین کے ساتھ بھیجا تا کہ اسے تمام ادیان پر غالب کر دے، اگرچہ مشرکوں کو یہ کتنا ہی ناگوار کیوں نہ ہو“۔ (سورۃ القف، آیت 9 - 8)

**نوری تحریک** اس فرض کی تکمیل میں آپ کو شمولیت کی دعوت دیتی ہے۔ مندرجہ ذیل ممبر شپ فارم کے مطابق اپنے ارادہ اور تعاون کا اظہار فرمائیے۔

### **ممبر شپ فارم القرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن (نوری تحریک)**

میں القرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن (نوری تحریک) کے پیش نظر روحانی، علمی اور عالمی تبلیغی مقاصد سے متفق ہوں، میں الاقوامی طور پر اسلام کو سائنسی دلائل، تحقیق اور ابلاغ کے جدید ذرائع کو استعمال کرتے ہوئے روشناس کرنا اپنا فرض سمجھتا ہوں، مسلمانوں میں اتحاد اور اسلامی معاشرہ میں مساجد کے مرکزی کردار کے احیاء کی حمایت کرتا ہوں۔ مصیبت زدہ لوگوں خصوصاً اسلام میں نئے داخل ہونے والے مسلمانوں کے مسائل حل کرنے میں مدد کرنا چاہتا ہوں۔ ان مقاصد کے حصول کے لئے اپنی قدرتی صلاحیتوں، صدقات اور زکوٰۃ کے ذریعہ حسب توفیق تعاون کرونگا، اور **وَرَبِّكَ فَكَبِّرُ** کے فرمان کے مطابق اپنے رب کا ذکر بلند کرتا رہوں گا۔ انشاء اللہ

نام: \_\_\_\_\_ عمر: \_\_\_\_\_  
 تعلیم: \_\_\_\_\_ شعبہ پیشہ کام / تجربہ: \_\_\_\_\_  
 مکان (ایڈریس): \_\_\_\_\_  
 ٹیلیفون: \_\_\_\_\_ ای میل: \_\_\_\_\_  
 دستخط: \_\_\_\_\_

### **القرآن الحکیم ریسرچ فاؤنڈیشن (نوری تحریک)**

60-C، قلم الدین روڈ 8/4-F، اسلام آباد، پاکستان

فون نمبر 051-2264102, 2260001

ای میل: sbmahmood1213@yahoo.com

ویب سائٹ: www.darulhikmat.com





”نامور ایٹمی سائنسدان، انجینئر، موجد اور محقق، سابق ڈائریکٹر جنرل پاکستان ایٹم انرجی کمیشن سلطان بشیر محمود (ستارہ امتیاز) صاحب کی کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ جدید طریقہ علاج کے بالمقابل دُرنگی صحت کے لئے ایک آسان، کم خرچ اور بالائشیں طریقہ علاج ہے جو طب نبوی اور کتاب شفاء و ہدایت (یعنی قرآن پر مبنی ہے) یہ طریقہ علاج آسانی سے قابل عمل، بُرے اثرات سے مُبرا اور انسانی جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھانے کا باعث ہے۔ انشاء اللہ اس سے قومی منفعت بھی ہوگی، اس لئے کہ متبادل نظام صحت خصوصاً ایلوپیتھی نہایت مہنگی ہونے کی وجہ سے عوام کی پہنچ سے باہر ہے۔ یہ کتاب وقت کی ایک نہایت اہم ضرورت کو پورا کرتی ہے۔“ ڈاکٹر اعجاز اکبر خواجہ (لاہور آئی اینڈ جنرل ہسپتال، رائے ونڈ روڈ، لاہور)

”محترم سلطان بشیر محمود صاحب نے جو تحقیق روحانی علاج کے سلسلہ میں کی ہے وہ نہ صرف ہمہ گیر ہے بلکہ بُرے مغز بھی۔ میں ذاتی طور پر نہ صرف روحانی علاج پر یقین رکھتا ہوں بلکہ اس کا کئی موقعوں پر کامیابی سے استعمال بھی کر چکا ہوں۔ یہ طریقہ علاج نہایت بُرے اثر اور فائدہ مند ہے۔ **هُوَ الشَّافِي، هُوَ الشَّافِي، تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ**۔ خالد لطیف (سابق پریذیڈنٹ الائیڈ بینک آف پاکستان)

”اس کتاب کو پڑھنے کے بعد میں پیش گوئی کرتا ہوں کہ اپنے فوائد کی وجہ سے یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہوگی۔ جس میں صحت کے موضوع پر علم کے ایک ”خزانہ“ کو کھول کر رکھ دیا ہے۔ یہ کتاب ایک روحانی مسودہ ہے جس میں صحت کے لحاظ سے زندگی کے ہر قدم اور عمل کے لئے قرآن پاک اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں رہنمائی ملتی ہے۔ مصنف نے بڑی تحقیق اور محنت کے ساتھ مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے تقریباً 236 قدرتی جڑی بوٹیوں پر مشتمل نسخے اور ڈیڑھ سو کے قریب وظائف اور اذکار بھی دیئے ہیں جو کہ انشاء اللہ ہر مرض کے لئے شافی علاج ہیں۔“ سید (ر) امیر افضل خان (مستور ہاں مل طبیب، ان سہ ماہی)

”جس طرح حضرت خواجہ نظام الدین اولیاء رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کی ”کشف المحجوب“ کے بارے میں فرمایا تھا کہ ”جس کا کوئی پیر (مرشد) نہ ہو، اسے کشف المحجوب کے مطالعہ سے پیر مل جائے گا“ اسی طرح کہا جاسکتا ہے کہ جس کا کوئی طبیب نہ ہو اسے ”سلطان بشیر محمود صاحب کی کتاب ”اسلام کا ہمہ گیر نظام صحت اور فطری طریقہ علاج“ کے مطالعہ سے طبیب مل جائے گا۔ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے اور اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے۔“ ندیم احمد لطیف۔ شعبہ تحقیق، سلطانہ فاؤنڈیشن، اسلام آباد

## مسلم میڈیکل ریسرچ فورم

60-C، ناظم الدین روڈ، F-8/4، اسلام آباد۔ فون: 051-2264102, 2260001  
ای میل: sbmahmood1213@yahoo.com ویب سائٹ: www.darulhikmat.com